COME POSSO MANGIAR BENE?

LIBRO DI CUCINA

PER GLI

STOMACHI SANI E PER QUELLI DELICATI

Milano - ULRICO HOEPLI - Editore

Biblioteca Hoepliana delle famiglie

Come devo parlare in pubblico? *Esempi di discorsi per le varie occasioni della vita* di J. GELLI. 2ª ed. Un vol. di pag. XVI-464, 1912. L. 4. — Legato L. 5,50.

Come devo cucinare i cibi ai bambini, ai deboli e convalescenti di A. PETTINI, *sotto-capo cuoco di S. M. il Re.* (Cucina per gli stomachi deboli convalescenti e debilitati). Un vol. in-8 di pagine 470. L. 4. — Leg. L. 5 50.

Come si pagano le imposte e le tasse in Italia? *Manuale pratico della legislazione fiscale.* Un volume in-8° di pag. VIII-367. 2ª ediz. ampl. L. 4.— Legato L. 5.50.

Come coltivare l'orto e il giardino? *La buona massaia.* Occupazioni e passatempi in città e in campagna di A. PUCCI, 201 ill. pag. XII-516. L. 4. — Leg. L. 5 50.

Come investire e amministrare i miei capitali di F. PICCINELLI. In-16, di pag. XXI-451 L. 4. - Leg. L. 5 50.

Come posso divertirmi? Piccola enciclopedia di giuochi per passare bene il tempo in città e in campagna di J. GELLI, di pag. XIV-573. L. 4. — Legato L. 5 50.

Come devo mantenermi sano e prolungarmi la vita? del Dott. G. GALLI, di pag. XXIV-488, 53 inc., una tavola colorata. L. 4. — Solidamente legato L. 5 50.

Come devo scrivere le mie lettere? *Esempi di lettere e di scritture private per tutte le occasioni della vita,* per J. GELLI. - 5ª ed. Pag. XV-444. L. 4. - Leg. L. 5 50.

Come devo scegliere una professione. Guida per il padre di famiglia nella scelta di una carriera per i suoi figli del Prof. C. DOMPÈ, in-8 di pag. 350. L. 4. — Legato L. 5 50.

Come devo guarirmi nelle malattie? del dott. G. GALLI. Un volume di pag. XIX-537. L. 4. — Legato L. 5 50.

Come devo tutelare la vita civile dei miei figli? di E. ZAPPAROLI, di pag. XV-469. L. 4. — Legato L. 5 50.

Come devo comportarmi? *Libro per tutti,* di A. VERTUA-GENTILE. Un volume in-8° di pag. XVI-492. 7ª ediz. riveduta. L. 4. — Solidamente legato L. 5 50.

Come devo governare la mia casa? per la contessa FERRARIS-TAMBURINI, 2ª ediz. L. 4 — Legato L. 5 50.

Chi l'ha detto? Tesoro di citazioni italiane e straniere di origine letteraria e storica, indicate, ordinate e annotate da G. FUMAGALLI, di pag. XXI-638, 5ª ediz. riveduta. L. 6.— Solidamente legato, L. 7 50.

GIULIA FERRARIS TAMBURINI

COME POSSO MANGIAR BENE?

LIBRO DI CUCINA

CON OLTRE 300 PRECETTI E 756 RICETTE

DI VIVANDE COMUNI, FACILI ED ECONOMICHE

ADATTE AGLI

STOMACHI SANI E A QUELLI DELICATI

Quarta edizione rifatta

(Settimo ed ottavo migliaio)

ULRICO HOEPLI

EDITORE LIBRAIO DELLA REAL CASA

MILANO

1913

PROPRIETÀ LETTERARIA

Milano - Tipografia Umberto Allegretti - Via Orti, 2.

INDICE

Pag.

Come posso mangiar bene? 1

Cenni intorno all'arte di mangiar bene 3

I. Come si mangia? 3

II. Le prime norme per mangiar bene 8

III. I requisiti per mangiar bene 11

IV. Come si può mangiar bene? 12

V. Gli inviti 17

VI. Come si agghinda la tavola? 20

VII. Come si compongono i pasti 23

Dizionario per la interpretazione di alcuni termini d'uso comune nella cucina 31

Ricettario delle pietanze con le indicazioni sopra l'influenza dei varii cibi sull'organismo umano. . . 39

Repertorio del ricettario 425

Monsieur
Mon
cher
convive.
J'ai le plaisir
de vous rappeler
que le diner de la
MODESTIE
aura lieu
Mercredi prochain
Six 9bre
chez Noel
le president.
Maurice Leloir

COME POSSO MANGIAR BENE?

Il titolo del volume non lusinghi alcuno di trovare in queste pagine una mensa bell'è bandita; ma solamente indicazioni semplici, tra le semplici semplicissime, per ammannire pietanze e cibi gustosi e sani, che nella vita pratica, giornalmente, o quasi, si presentano sul desco dei più; di coloro, cioè, che sono costretti a misurare tutto, a fine di non sprecare niente.

Gli epuloni, gli epicurei, i ghiottoni, se sono ricchi, non hanno bisogno di manuali *per soddisfare le raffinate esigenze del ventricolo. Essi, i fortunati, dispongono di abili cuochi, o di valentissime cuoche, vere enciclopedie viventi della gastronomia, capaci di preparare in modo perfetto le vivande più squisite e i cibi più rari e succolenti, o più costosi.*

Questo libro è dunque

IL LIBRO PER TUTTI

coloro che agognano a mangiar bene, o a nutrire con cibi appetitosi e sani, tanto quelli che hanno uno stomaco di ferro, *come coloro che* lo hanno delicato.

Se sono riescita nell'intento, lo diranno le madri di famiglia. A loro l'ardua sentenza, *poichè nutro fiducia,*

ch'esse, le massaje, vorranno mettere alla prova del.... fuoco i miei suggerimenti modesti.

Un vecchio aforisma sentenzia, che il Creatore, obbligando l'uomo a mangiare per vivere, ve lo invita con l'appetito e lo ricompensa con un piacere. Nel compilare il presente volumetto, ho cercato appunto di conciliare l'appetito con il magro borsellino di chi non è ricco; e, per non guastare con involontarie indigestioni il piacere che il cibarsi dona, tutte le volte che me n'è capitato il destro, ho accennato, meglio che ho potuto, alle proprietà dei vari cibi e alla loro influenza sull'organismo umano.

G. F. T.

NB. — Per la comodità di chi dovesse consultare questo modesto manuale, ricordo che le pietanze indicatevi sono disposte per ordine alfabetico, ad eccezione di poche, come per esempio: quelle a base di carne di bue o vitello raccolte sotto la parola *carne di bue,* o: *carne di vitello*, invece di: *Lingua di bue*, *Rosbiffe* ecc... e che le *quantità* indicate sono quelle ritenute sufficienti per quattro a sei commensali.

CENNI INTORNO ALL'ARTE DI MANGIAR BENE

I.

Come si mangia?

Un certo autore sentenziò: « Il destino delle nazioni dipende dalla maniera con la quale esse si nutrono. » Se questo assioma si dovesse prendere per oro di zecca si starebbe freschi, noi poveri italiani che, in generale, mangiamo maluccio assai.

E che l'asserzione di quel certo autore non si possa accettare senza beneficio d'inventario, ce lo provano gli Arabi, i quali, pur mangiando ne' secoli passati assai peggio d'oggi, non hanno per nulla modificato il loro metodo di vita randagia; nè hanno dimesso le cattive abitudini dell' indole perversa, per le quali anticamente e oggi tristamente si distinguono.

Un erudito nelle cose egiziane raccontò in un suo articolo, stampato nel 1898 nella *Revue des Revues*, che gli Arabi antichi, nomadi come i moderni quando lo possono, prediligevano manicaretti preparati con le carni di cane; cani giovani, tenerini, ben inteso, ma pur sempre cani. E, afferma, lo scienziato moderno, che gli Arabi antichi trovavano quelle vivande squisite, come noi troviamo eccellente un bel cappone grasso. Alle carni di cane facevano seguito quelle di gatto nero, capaci di paralizzare gli effetti del sortilegio; ma un

fritto di locuste, o di scorpioni, ed un arrostino di serpenti non temevano rivali. Ma, perchè in taluno non sorga il dubbio, che egli, lo scienziato, ce ne racconti delle marchiane, nel suo articolo chiama a testimone di quanto afferma un naturalista francese del decimo secolo, al quale fa narrare qualche cosa di raccapricciante... Udite! Il naturalista, dunque, erborizzando, capitò un giorno presso la tenda del poeta arabo *Roobah* e, fattosi innanzi, lo sorprese tutto intento ad assaporare un abbondante arrosto di topi, al quale tenne dietro un intingolo di lucertole.

Che stomachi integri dovevano avere quei signori Arabi per digerire nutrimenti preparati con simili animali, come loro randagi!

Ma, se gli Arabi antichi non mangiavano secondo i gusti... moderni, ci nutriamo noi forse bene?

Non si può respingere come assurdo l'assioma, che la evidente decadenza dell'umanità dipende in gran parte dal cattivo nutrimento. Qui, per cattivo nutrimento non intendo il cibarsi di alimenti impuri e nocivi alla salute; sibbene il nutrirsi scarsamente per quantità e per qualità delle derrate. Chi lavora, e anche chi vagabondeggia da mattina a sera, ha bisogno di riparare alle perdite costanti, continue dell'economia animale; e se non vi ripara, deperisce; e chi deperisce nel fisico, è malato, nè può vivere lungamente.

Ma, anche quando la qualità del cibo è superiore ad ogni elogio e la quantità è abbondante, la rinnovazione degli elementi di vita si compie malamente o insufficientemente, se i cibi ripugnano al gusto e se il ventricolo li rifiuta.

Di qui la necessità di una preparazione sapiente degli alimenti, capace di renderli aggradevoli al gusto e accetti, ben accetti anzi, allo stomaco.

Un preparatore abile delle vivande, però non s'improvvisa. Necessita ch'esso possegga due virtù: gusto

e capacità, le quali rappresentano le colonne, sulle quali posa tutta quanta l'arte di dar da mangiare bene al prossimo.

Senza il gusto, senza questa facoltà prudente e misurata, è impossibile mangiar bene. Senza la capacità di preparare e di cucinare convenientemente il nutrimento è assurdo affermare che si mangia bene.

Molte madri di famiglia potrebbero convenire che non ho torto, confessando quante fatiche penose costò loro quella pietanza che, al presentarsi in tavola fece apparire un sorriso di compiacenza sul volto rannuvolato del marito; o che indusse a cibarsi il figlio malazzato, per la prolungata inappetenza. Ditelo voi, massaje accorte, quante cure pazienti reclamò da voi quel bocconcino succolento, che mise di buon umore tutta la famiglia! Ebbene, quel sorriso, quella letizia intorno al desco, segnarono il trionfo del vostro gusto e della vostra abilità! Anzi, rappresentarono il trionfo del vostro *buon senso*.

La famiglia è felice e le avversità della vita meglio si sopportano, se gli uomini restano a casa, invece di girsene a zonzo. Quattrini risparmiati; forse sciagure e dolori novelli evitati.

E gli uomini a casa restano volentieri, quando nella famiglia trovano quello che fuori non troverebbero.

Gli uomini, e quanto affermo non li disonora, si lasciano persuadere facilmente dalla... gola, anche se le vivande sono semplici e comuni; purchè si presentino in tavola ben agghindate ed esalino un profumo seduttore, opera del gusto e dell'abilità di una madre sollecita del benessere della sua famiglia.

È risaputo, che il peccato della gola non si consuma solamente con una sovrabbondante quantità di cibo. Esso vuole ed ha per complici la vista, l'odorato e il gusto.

Infatti noi diciamo che si *mangia con gli occhi,* perchè

la vista di una pietanza presentata bene sulla tavola provoca nel nostro essere una sensazione diretta, che stuzzica l'appetito e fa venire l'acquolina in bocca per desiderio di cibo.

Si mangia col naso pel senso dell'odorato, che cerca la scelta e l'armonia degli odori. Per questo vien detto che l'organo prominente dell'odorato è l'esploratore dello stomaco; e per questo appunto il buon Dio ce lo ha collocato al disopra della bocca, onde nulla entri in questa senza il beneplacito di quello.

D'altra parte, senza l'odorato non può esistere una degustazione completa, perchè l'odorato è cosa intimamente legata coll'altro senso del gusto, da far ritenere che l'uno e l'altro formino un senso solo. Quando un cibo è dubbio, prima di assaggiarlo si annasa, e se l'odore offende la squisita sensibilità dell'olfatto, non c'è verso: la bocca non si apre, e lo stomaco rifiuta il cibo dal quale emana un odore disaggradevole.

Per ultimo e quando l'occhio, vigile sentinella, ha concesso il lascia-passare e il naso l'ha controfirmato, allora si mangia col gusto. La bocca s'apre e riceve il cibo, mentre i suoi denti si mettono in azione. Ma se il cibo non soddisfa il gusto, la lingua e il palato si ribellano, l'azione dei denti si arresta, l'esofago si chiude.

Al contrario, se il cibo soddisfa le esigenze più o meno delicate del palato, questo, per meglio assaporarlo chiama a sè la lingua; mentre i denti, con la masticazione ne aumentano il sapore, e diminuiscono le fatiche di assimilazione dello stomaco.

★

Nel soddisfare, appunto, le giuste pretese di questi tre complici del peccato di gola, consiste l'arte di mangiar bene.

L'occhio si soddisfa, dunque, servendo le vivande

bene agghindate, su piatti pulitissimi e scalcate secondo i dettami della scienza gastronomica, che insegna a presentare i cibi, per quanto è possibile, nella forma che loro ha dato la natura; o per lo meno in bell'ordine, od ornati.

L'arte del tagliare o, meglio, di *scalcare* le vivande non è facile, ed è necessario di conoscerla bene, perchè contribuisce alla riescita di un pasto.

Un pollo mediocre scalcato con sapiente maestria, fa la figura di un pollo bellissimo; ma quante volte non v'è accaduto di esclamare: « *ma, non ci sono che ossa! Eppure il pollo era bello!* »

Credetelo; nè il bel pollo, nè l'anitra grassoccia, hanno smarrito la carne dentro alla casseruola. È la cuoca che ha sciupato e l'anitra e il pollo, perchè non ha saputo scalcarli convenientemente.

Per ovviare anche a questo inconveniente, nel dizionarietto delle ricette troverete alcune indicazioni sommarie di come si scalcano i pesci, le carne di bue, i volatili, ecc.

Sono indicazioni sommarie, adattate a chi deve dirigere e non a chi deve eseguire; giacchè non intendo arrogarmi di cambiare una padrona di casa in una cuoca, o in una cameriera da strapazzo. Del resto, parecchie teste coronate dànno l'esempio alle nostre signore, di ritenere come un pregio quello di saper metter mano ai servizi meno aggradevoli di una casa; da che è risaputo, che a' chiari di luna d'oggi, nessuna posizione sociale permette alla donna di giurare: « io non metterò mai mano alla scopa; non adopererò mai il mestolo; non infilerò mai l'ago! » la ricchezza è un fattore di felicità materiale; ma essa è instabile, aleatoria, e può svanire in mille guise differenti, anche senza colpa nè peccato.

Per concludere: la padrona di casa dovrà esigere sempre che le pietanze, sieno esse poche o numerose, ordinarie o ricercate, abbiano da presentarsi alla sua

tavola *anche nell'intimità*, agghindate, disposte e scalcate come se dovessero essere offerte a ospiti ragguardevoli e di soggezione. È nell'abitudine ordinata di far sempre bene (che non costa di più del far male), che si ottiene il soddisfacimento dei gusti e quasi sempre l'economia.

★

Le esigenze dell'odorato si soddisfano con una sapiente combinazione degli odori. Se questa è ben riuscita, il profumo che esalerà dalla pietanza, la farà desiderare e sembrare buona anche s'è mediocre, s'è semplice e tra le più comuni. Ma, quelle del gusto come si possono soddisfare, accettato come assioma, che ciascun individuo ha un gusto suo particolare?

Oh, non c'è da spaventarsi! L'esigenze del gusto si accontentano con la misura giusta dei vari condimenti affinchè nessuno predomini; ma tutti si confondano in un sapore solo, indefinito, capace di soddisfare tanto la sensazione diretta come quella completa e quella riflessa del palato, che prese assieme costituiscono le gioie o le soddisfazioni del mangiar bene.

II.

Le prime norme per mangiar bene.

Ricordo di un certo dottore tedesco, Friederick Nietzsche, che per dare un po' di sfogo al suo antifemminismo, lanciò contro il sesso debole questa impertinenza:

« Le donne non sanno fare nemmeno la cucina! »

Ed in un eccesso di bile antidonnesca, lasciò scritto:

SALONS DU ROCHER SUISSE

7e Banquet

De la Société du "VIEUX MONTMARTRE"

26 Mars 1892

Menu

POTAGES

Consommé aux perles
Saint-Germain

HORS-D'ŒUVRE

Radis. Beurre,
Saucisson. Crevettes

POISSON

Barbue Sauce câpres

ENTRÉE

Filet de bœuf Richelieu

LÉGUMES

Choux-fleurs au gratin
Petits pois au sucre

RÔTI

Poulet au Cresson

SALADE

ENTREMETS

Glaces variées

DESSERTS

Fromages et Fruits
Pièces Montées

VINS

MADÈRE, MACON, BORDEAUX

CAFÉ — LIQUEURS

Paris, Imp. Boullay, 9, cour des Miracles. — 1892.

« La loro cucina (quella delle donne) è priva di senso comune. Queste detestabili cuoche hanno per lungo tempo arrestato lo sviluppo e compromesso i destini del genere umano con tutte quelle porcherie (*ratatouilles*) che gli hanno fatto inghiottire ».

Poco cale di sapere se e quanto quel buon dottore avesse la testa a posto; solo è lecito domandarsi: « Ma che razza di cuoca aveva quel disgraziato dottore, per averla così atrocemente contro le donne cuoche? »

Più giusto e... più cavalleresco fu l'Ariosto, quando cantò:

Le donne son venute in eccellenza
In ogni cosa ov'hanno posto cura.

E l'Ariosto, se non era un ghiottone, passava per essere un intelligente non comune nell'*arte piacevole* del mangiar bene.

★

La cucina in sè stessa non presenta difficoltà reali, vere. Per farla bene ci vuole un po' di roba buona, un briciolino di giusto criterio e molta, oh, moltissima cura! Si sa; fare una cucina sana, gustosa e... a buon mercato, non è mica un pregio comune a tutte le donne e tanto meno a tutti gli uomini. Ma neppure è universale al sesso femminile la prerogativa di avvelenare il prossimo con le loro detestabili *ratatouilles*. Anzi, è più facile di riscontrare nella donna, che nell'uomo, la capacità di ammanire a perfezione quelle pietanze semplici e sane, che sole, o quasi, allietano la mensa di chi non è ricco. Vedete; è questione di amor proprio. L'*uomo cuoco* poco o punto si cura dello stomaco e della borsa di chi lo paga per... mangiar bene; a lui, al cuoco, basta *posare da artista;* egli cerca un nome;

vuole la gloria, l'alloro, anche a rischio di guastare il ventricolo altrui, predisponendolo alle gastriti croniche con i manicaretti succolenti preparati dalla sua scienza.

La *donna cuoca*, invece, si accontenta di meno. La massaja accorta e affezionata ai suoi cari, cerca, prima di tutto che i cibi da lei preparati facciano bene e non male; poi, che siano gustosi e che non costino un occhio della testa. Tre requisiti, questi, che fanno *mangiar bene* chi è costretto a fare i conti anche sulla *quota nutrizione*. La madre di famiglia sa, che per fare una cucina buona non è necessario di sprecare; che molto burro, o un condimento abbondante, rendono la cucina grassa, e quindi raramente buona; ma sempre perniciosa alla salute umana. Essa non ignora, che non basta far galleggiare i cibi nell'untume, perchè la cucina riesca gradita e profittevole; ma essere pure indispensabile che tutto quanto concorre alla preparazione e alla cottura delle vivande, sia mantenuto in quell'ordine e con quella pulizia scrupolosa, voluti, prescritti dai dettami più elementari dell'igiene.

*

E qui giova ricordare essere un errore molto grossolano quello di considerar l'igiene « *la scienza della paura* ». Essa invece rappresenta la consigliera fida e disinteressata, capace di risparmiare i dolori e i rimorsi *del senno di poi.*

L'igiene ci avverte che non tutte le vivande, anche se squisite, si addicono a tutti gli stomachi e come conseguenza logica, vuole che una certa armonia regni tra i cibi e il temperamento delle persone, alle quali sono destinati. Perchè, è risaputo, un nutrimento esclusivamente sano per lo stomaco può non esserlo per la salute; anzi può determinare in questa disor-

dini, i quali predispongono ad una infinità di malanni gravi.

L'igiene dimostra pure, quanto sia necessario di premunirsi contro le sofisticazioni e le falsificazioni degli alimenti, minaccia costante della salute, e di curare la pulizia scrupolosa e la conservazione perfetta degli utensili destinati alla cucina, essendo notorio che quelli di rame, per esempio, sono soggetti a ossidazioni atte a provocare nell'organismo disturbi pericolosi, talvolta letali.

III.

I requisiti per mangiar bene.

Mangiar bene è un piacere che appartiene a tutte le età, e a tutte le condizioni, e si riscontra a tutti i tempi e in tutti i paesi. Il piacere del mangiar bene è la sensazione piacevole, che per ultima ci abbandona.

Per mangiar bene, non basta avere una tavola fornita di cibi luculliani; innanzi tutto ci vuole un buon appetito, primo e più saporito condimento di qualsiasi pietanza. Un appetito, non dico formidabile, ma semplicemente buono non si può avere, se non si gode una salute ottima, ch'è la più sincera manifestazione di uno stomaco integro, sano, cioè non guastato da una serie infinita di piccole e di grosse indigestioni.

Chi fa indigestione o si ubriaca, dimostra di non saper mangiare, nè di saper bere.

Da ciò, sgorga evidente la conseguenza, che per mangiar bene, bisogna digerir bene, e si digerisce benone, quando si maciulla benissimo.

La ghiottoneria non è un difetto, ma un atto del nostro giudizio, per mezzo del quale noi accordiamo la

preferenza alle cose che riescono più gradite al nostro palato, su quelle che non posseggono questo requisito. Quindi, chi mangia presto e affollato, non può passare e tanto meno vantarsi di essere un ghiottone, perchè non sa mangiare. I ghiottoni sono mangiatori *artisti;* ma i mangiatori nel vero senso della parola sono dei disgraziati, che hanno spontaneamente rinunciato ai piaceri, alle delizie, che derivano appunto da una razionale e moderata nutrizione.

I buongustai infatti, digeriscono ottimamente, perchè non si arrendono a immettere nello stomaco cibi triturati antecedentemente in cucina; ma vogliono triturarli essi stessi, con una masticazione vigorosa e prolungata, onde la saliva abbia da rendere il nutrimento più facile e più sollecito alla digestione.

Quando si digerisce presto e bene, il benessere, che si prova, trionfa su tutte le innumerevoli noje di cui è afflitta l'esistenza; perchè uno stomaco nutrito a giusta misura, con cibi preparati con equo criterio, porta al buon umore, dona allegria e vivifica l'intelletto; tant'è vero, che i selvaggi o quasi, e anche molti uomini civili, trattano gli affari di maggior considerazione a tavola; oppure fanno precedere o sanzionare le trattative da un buon desinare.

IV.

Come si può far mangiare bene?

In forma dimessa, quale si conviene ad un libruccio destinato a correre per le mani di chicchessia, ho detto *come si mangia;* quali sono le *prime norme per mangiar bene,* e i *requisiti richiesti per mangiar bene.* Ora, in questo paragrafo, dirò qualcosa sulla maniera di *far mangiar bene.*

È risaputo che l'uomo non vive di solo pane. Perchè possa mangiar bene, oltre il pane, è necessario somministrargli anche il companatico, che vuol esser scelto nelle proporzioni determinate dalla scienza, nel regno vegetale e in quello animale.

Questa scelta noi addimandiamo: *comandare il pasto* ed i francesi *ordinare il menu*.

Comandare il pasto è per una padrona di casa uno dei compiti più noiosi e più gravi, che si muta in un supplizio vero nei giorni di magro, o quando ospiti di riguardo o amici del cuore, devono assidersi alla mensa di famiglia.

Nel compimento di questa modesta, benchè importantissima funzione domestica, nessuna cura deve essere risparmiata; perchè si tratta di soddisfare non solo i gusti di ciascun membro della famiglia, ma benanche i bisogni materiali di ciascuno di essi, in rapporto alla costituzione fisica, al lavoro di ognuno, nonchè ai *mezzi disponibili*.

Tutte queste esigenze potranno essere assecondate da una padrona di casa, alla quale sono note le proprietà di ogni alimento e la influenza da esso esercitata sull'organismo umano. Questa proprietà e questa influenza sono riassunte nel *dizionario* delle ricette, a ciascuna voce.

Per offrire un buon pranzo, non basta conoscere ciò che meglio conviene di servire; ma è di capitale importanza di sapere coordinare i cibi colle risorse della borsa e con le varie stagioni; giacchè non tutti i cibi, anche prelibati, possono essere acquistati in tutte le epoche dell'anno, pur disponendo di molto danaro. Inoltre, non sempre tutte le pietanze, si possono preparare e cucinare in casa, per la mancanza di particolari attrezzi di cucina, o per difetto di abilità nel cuoco. Nell'intento, perciò di facilitare alla madre di famiglia l'arduo compito di *ordinare un pranzo*, in questo libro ho rias-

sunto quanto potesse riescirle utile. Alla padrona di casa, intelligente, spetta di saperne profittare, e ne approfitterà opportunamente qualora si ricordi, che gli uomini apprezzano l'ordine, l'amorevolezza e... la buona cucina. La felicità domestica e l'economia spesso dipendono da una buona tavola.

★

Perchè la cucina riesca appetitosa, deve essere variata. Per varietà non s'intende qui ricercatezza di manicaretti o diversità di cibi; ma che non sieno sempre le stesse *pernici*, che si presentano in tavola; giacchè, anche le pernici, *e sempre pernici*, seccano e vengono a noia. Dunque, le paste, la carne, il pesce, i legumi, ecc., sieno opportunamente distribuiti e cucinati in modo vario per ciascun pasto e differentemente preparati ogni volta anche se sono gli stessi.

Un fattore non meno importante per la buona riescita di un pranzo, è la maniera di presentare in tavola le varie pietanze. C'è bisogno d'insistere qui, ch'esse devono venire in tavola disposte con bel garbo su piatti pulitissimi? Che il pezzo principale deve emergere dal fondo del piatto; mentre i legumi e gli elementi mangerecci o no, che gli fanno corona, devono contribuire, con la disposizione loro, a mettere in evidenza il pezzo più importante? Ho già detto che a tavola non si va solamente per mangiare; ma per soddisfare pure due altri sensi, che sono: la vista e l'olfatto.

★

Taluni addimandano *nota* l'*ordine del pranzo*, della *cena* o della *colezione*. E sbagliano, perchè la *nota* è la *lista* delle pietanze che, al prezzo segnato, il trattore offre giornalmente ai suoi avventori. L'*ordine del pran-*

zo, della *cena* o della *colezione*, invece, il foglietto sul quale sono indicati per ordine di servizio i piatti che verranno offerti durante il pranzo, la cena, o la colezione. L'*ordine* del pranzo corrisponde, quindi, al *menu* dei francesi; mentre la *nota* è la lista del trattore. (1)

Per seguire la moda gli italiani — salvo le debite eccezioni — scrivono l'*ordine* del pranzo in francese, quasi che il nostro idioma non avesse termini appropriati alla bisogna. E ciò non solo è prova di deficienza di quell'alto senso di amor proprio e di decoro che dovrebbe essere il carattere principale di nostra gente, ma è vera e propria onta alla nostra Patria, la quale — anche nell'*arte della tavola* — fu maestra al mondo. È onta, è offesa all'Italia, codesto deplorevole vezzo, all'Italia nostra, *brivido* jeri, oggi e sempre, del mondo, che essa potente ha dominato col braccio e con la mente; che essa, schiava, ha dominato coll'intelletto e le inumerevoli invenzioni geniali dei suoi figli. Abituati ad essere servi, ancor oggi non sappiamo farla da padroni... nemmeno a casa nostra. Eppure, i nostri *soldatini* dicono col loro valore di tenacia, di coraggio, di intelletto all'universo attonito:

— Già... noi siamo italiani; e ci vantiamo di accrescere il serto di gloria di patria nostra!...

Ma, sì! andatelo a raccontare a certi signori...

★

L'*ordine* del pranzo si scrive a mano; ma quando trattasi di un desinare di gala, allora dev'essere stampato su cartoncini eleganti, ornati di fregi, di monogrammi, di stemmi, di rabeschi non dozzinali; ma che rispecchino almeno un po' d'arte, e sopratutto un ri-

---

(1) Per facilitare la composizione di *Ordini dei pasti* al fine del volume fu seguito una serie di *Ordini* composti colle vivande descritte in questo libro.

spettoso omaggio verso quella facoltà che Iddio ci ha dato di discernere e di sentire le bellezze e i difetti d'ogni opera dell'ingegno umano.

L'*ordine* di un pranzo di cerimonia si compone come l'*ordine* di pag. 19.

La minestra (francese: *potage)* è un alimento caldo e liquido, noto anche ai boccali di Montelupo. Rinfranca lo stomaco, predisponendolo a ricevere gli altri alimenti.

I *principî* (*hors-d'œuvre*) sono di due specie: freddo e caldo. Il freddo serve più all'ornamento del desco, che al soddisfacimento dello stomaco. Anzi, ora la moda vuole ch'essi sieno banditi dall'abbigliamento della tavola. Il caldo si serve piuttosto alla colazione, che al pranzo; ed è composto di vivande leggiere, senza salsa, come le uova al latte, le aringhe fresche, le lumache, ecc.

I *piatti di rilievo* (*relevés*) sono piatti di resistenza, sostanziosi, benchè meno succolenti dell'arrosto.

Fanno parte di codesti piatti: il manzo lesso, la testa di vitello, la lepre in umido, le costolette di vitello, il tacchino ripieno alla salsa di pomodoro, la spalla di montone farsita, il pollo in fricassea, il prosciutto al Madera, la lingua di bue, ecc.

I *piatti di rilievo* tengono dietro alla minestra; ma non sono di rigore e possono essere soppressi.

Gli *umidi* (*entrées*) succedono alla minestra, quando i *piatti di rilievo* vengono soppressi. Gli *umidi* si compongono di caccia, di pesce, di carne, di pollame, *sempre all'umido*, o accompagnati da salse, ecc.

L'*arrosto* (*rôti*) è il *pezzo forte*, il più importante e il più delicato in qualsiasi pranzo. Si serve con o senza contorno di legumi e con l'insalata.

I *tramessi* (*entremets*) o nó, si servono dopo l'arrosto. Si compongono di legumi, di pasticceria leggiera, di creme, di gelatine, ecc.

ROMA 31 GENNAIO 1898
MENV
Consomme en tasses
Sandwichs et petits pains à la Duchesse
Petits pâtes à l' Anglaise
Saumon sauce tartare
Jambon et filet de boeuf à la gelee
Corbeille garnie de chaud froid à la Florentine
Grande piece à l'Oriental
Pâte de foie gras de Strasbourg
Poulardes rôties
Gradins garnis de pâtisserie
Temple de Veste Gros baba
VINS
Castel - Calattubo
Gattinara
Champagne

La *Pasticceria e frutta* (*dessert*) comprende i dolciumi d'ogni sorta, i gelati, il formaggio e le frutta propriamente dette.

★

Per ultimo i *vini*. Dopo la minestra, chi lo può, serve un vino bianco, generoso, ma non secco; oppure del vecchissimo e generosissimo vino nero italiano. Dopo il pesce del buon *Capri* bianco od altro vino nazionale bianco secco, ed havvene di eccellenti.

L'arrosto richiede il *Barolo* o altro vino nero, vecchio e generoso.

Alle frutta sono apprezzati i vini moscati o dolcigni, quali il *Moscato* di Siracusa, il *Moscatello* di Montalcino, il *Lacryma Christi,* ecc., tra i nazionali.

★

Se durante il pasto verrà eseguita della musica, allora l'*ordine del pranzo* dev'essere doppio e mentre nella prima pagina interna si scrive l'*ordine* del servizio delle vivande, l'altra, che le sta di fronte, dovrà portare il programma dei pezzi musicali, che saranno eseguiti.

V.

Gli inviti [1].

Gli inviti a pranzo, a cena, a colazione, pel thè, ecc., si fanno a viva voce fra gli amici intimi; ma con le persone di riguardo e con quelle con le quali non ab-

---

(1) Si consulti: GELLI, *Come devo scrivere le mie lettere?* Hoepli, Milano, L. 4.

biamo molto dimestichezza, si fanno per lettera scritta o stampata.

La lettera d'invito deve essere scritta con molto garbo, onde l'invito riesca gradito. Perciò, non sarà male che, seguendo i principî suggeriti dal cerimoniale, si faccia comprendere come l'accettazione dell'invito sarà un *vero favore* per lo invitante, il quale se ne professerà riconoscente.

Però, alla lettera d'invito a mano, la moda vuole che si preferiscano gl'inviti stampati su cartoncini bianchi e semplicissimi, oppure arricchiti con fregi, stemmi, disegni, ecc. Meglio poi se, a imitazione dell'antico, rappresenteranno un giojello per il gusto del disegno e per la finezza dell'incisione.

E per invogliare appunto a far bene, quando lo si può, ho riportato qui alcuni modelli di questi inviti all'antica, che dovevano solleticare l'amor proprio degli invitati e renderli impazienti nell'attesa.

★

Per un pranzo di gala, l'invito deve giungere nelle mani del convitato un mese o almeno una settimana prima del convito, secondo la maggiore o minore solennità che al pranzo vogliono attribuire coloro che invitano; ma per gli inviti a pranzi intimi non vi è prescrizione di tempo, essendo buoni tutti i momenti per pregare un amico carissimo di assidersi alla nostra tavola.

L'invito fatto con biglietto è scritto in nome del marito e della sua consorte e sotto i nomi si aggiungono a mano o a stampa:

« pregano il signore e la signora . . . . . di concedere loro il piacere di vedere accettato l'invito che fanno per giovedì 14 maggio alle ore 7 $^1/_2$ (19.30) » (1).

---

(1) Sull'uso delle varie formule, ecc., si vegga il libro già citato del GELLI: *Come devo scrivere le mie lettere?*

ORDINE DEL PRANZO

(*Menu*)

17 Febbraio 1912.

MINESTRA - ZUPPA
(*Potage*) .....

PRINCIPI FREDDI
(*Hors d' Oeuvre*) .....

PRINCIPI CALDI
(*Hors - d' Oeuvre chaudes*) .....

RILIEVI
(Pesce, Alessi e Carni bianche con salsa ecc.)
(*Relevés*) .....

UMIDI
(*Entrées*) .....

ARROSTO
(*Rôti*) .....

INSALATA
(*Salade*) .....

LEGUMI
(*Legumes*) .....

TRAMESSI
(*Entremets*) .....

TRAMESSI DOLCI
(*Entremets Sucrés*) .....

FORMAGGI
(*Fromages*) .....

PASTICCERIA e FRUTTA
(*Dessert*) .....

VINI
(*Vins*) .....

VI.

Come si agghinda la tavola?

Ecco una domanda alla quale difficile è la risposta, perchè l'ornamento del desco e la preparazione sua, purtroppo variano col variare della moda, dei paesi, dei gusti e... delle borse.

La moda talora impone la tavola sopraccarica di oggetti e di ninnoli e di fiori; tal' altra la pretende semplice e priva di ogni cianfrusaglia; ora la consiglia ornata di un sol tralcio fiorito o la impone con l'assenza di tutto... anche delle bottiglie del vino. Infine, oggi la vuole ricoperta di finissimi pizzi, con tanti piatti, bicchieri e posate, quanti sono i commensali e... domani... chissà come la vorrà?!...

In taluni paesi invece gli usi locali prescrivono, vogliono, esigono che la tavola sia ricoperta d'ogni ben di Dio e... di tante cose atte a mettere in imbarazzo anche il più formidabile appetito.

Non parliamo dei gusti!... Il cattivo gusto spesso trionfa sovrano anche in case cospicue!...

La borsa poi impedisce spesso — anche a coloro che hanno uno squisito senso d'arte — le cose più semplici e perciò maggiormente desiderate.

Ed allora? Allora vediamo come si possa adornare e disporre una tavola di gusto semplice, sobrio e che non adduca alla rovina la borsa dei più.

La tavola deve essere proporzionata al numero dei commensali. Per proporzionata si intende che ciascun convitato disponga di almeno settantacinque centimetri di spazio, nel fine di lasciargli il libero esercizio delle braccia, senza correre il rischio di urtare in quelle del vicino.

In mezzo alla tavola non disdirà un vaso con qualche fiore, e se non si possiede, si sostituirà con poche frasche verdi e fiori, disposti armonicamente sulla candida tovaglia.

Ma che il vaso, quando si ha, e non importa se di vetro, di terra, o di metallo, non torreggi ed impedisca ai commensali di vedersi in viso.

Davanti a ciascun piatto si dispongono i bicchieri, tanti quante sono le qualità di vino da servire ai commensali. E perchè ciascun vino esige il suo bicchiere di forma e di capacità speciale, così si disporranno a sinistra i più alti e man mano verso la destra i più bassi, onde riesca facile ai servi il mescere.

A destra di ciascun piatto si mettono il cucchiaio e il coltello, a sinistra la forchetta. La forchetta-coltello pel pesce si metterà pure a destra.

Il coltello e la forchetta per le frutta e il formaggio e il cucchjaio pel dolce, se si vogliono disporre sulla tavola, si metteranno davanti a ciascun commensale tra il piatto e i bicchieri. Però, è meglio servirli col piatto al momento di ciascun servizio.

Il tovagliuolo si depone piegato semplicemente sul piatto; e sotto le pieghe del mantile si ripongono uno o due piccoli panini.

Tra un commensale e l'altro si mettono alternativamente il sale e il pepe in modo che ciascuno abbia da avere a portata di mano e l'uno e l'altro.

Accanto alle saliere e verso l'interno della tavola si dispongono pure alternativamente le bottiglie dell'acqua e del vino da pasto.

I vini di bottiglia, quelli scelti, sono versati dalle persone di servizio.

E così i vini bianchi scelti dopo i principi (se vengono serviti, poichè sono caduti di moda) o dopo la minestra; quelli rossi amabili dopo gli umidi, e quelli rossi secchi e di corpo dopo l'arrosto.

I vini bianchi dolci si servono sul finire dello asciolvere, al dolce; e così gli spumanti.

Ma tanto i vini, come le frutta, i formaggi e i dolciumi non devono figurare sulla tavola, ma devono essere tolti dalla credenza e girati ai commensali dalle persone che servono la tavola.

È di cattivo, anzi di pessimo gusto servire montagne di dolci e di frutta, da chè nessuno accetta un pranzo o una colazione per prendersi una indigestione e la *sovrabbondanza* offende e produce rammarico negli invitati, i quali — se sono abituati a viver bene — sanno che un desinare è eccellente, quando tutto è preparato con *arte* e con *misura* e i convitati sono stati scelti con criteri opportuni per rendere piacevole con appropriati parlari il passatempo di un convivio.

E qui, più che nel numero e nella sovrabbondanza delle pietanze, sta il segreto della riescita di un pranzo di gala o di un modesto desinare.

VII.

Come si compongono i pasti

ALCUNI ESEMPI DI ORDINE DEI PASTI

composti

con talune vivande descritte in questo volume

COLAZIONI.

1.

Uova al latte.
Triglie alla livornese.
Bistecche alla graticola.
Patate fritte.
Frutta.
Formaggio.

2.

Frittata naturale o con { carciofi. / carne. / zucchini. / punte d'asparagi. / prezzemolo. / cipolla. / formaggio, ecc.
Sogliola al *gratin*.
Filetti di vitello in casseruola.
Frutta.
Formaggio.

3.

Uova al burro (o all'olio).
Costolette alla milanese.
Patate saltate al burro.
Carne fredda con gelatina.
Frutta.
Formaggio.

4.

Manzo a vapore con
Funghi { in umido. / ripieni. / sulla graticola. / sott'olio.

Costolette di montone alla graticola con
Macco *(purea)* di fagiuoli.
Aragosta con salsa.
Frutta.
Formaggio.

5.

Uova strapazzate.
Manzo lessato con salsa verde.
Costolette di montone alla graticola.
Macco *(purea)* di patate.
Frutta.
Formaggio.

6.

Flano di semolino.
Vitello tonnato.
Rosbiffe con
Insalata.
Frutta.
Formaggio.

7.

Ravioli alla toscana.
Frittura di pesce.
Punta di vitello lessato.
Salsa di pomidoro.
Frutta.
Formaggio.

8.

Uova annegate sopra crostini.
Manzo rifatto al cavolo.
Costolette di vitello con
Patate saltate al burro e prezzemolo.
Frutta.
Formaggio.

9.

Fonduta alla piemontese.
Testa di vitello *en tortue*.
Bistecche di filetto con funghi freschi.
Insalata russa.
Frutta.
Formaggio.

10.

Risotto alla milanese.
Osso buco.
Pollo freddo con gelatina o
Insalata.
Frutta (o conserve).
Formaggio.

11.

Uova trippate.
Sogliole fritte.
Filetto alla piemontese con contorno di legumi.
Frutta.
Formaggio.

12.

Lasagne alla balsamella.
Polpettone.
Carne fredda con

Patate fritte.
Riso al latte con conserva di albicocche.
Formaggio.

13.

Uova annegate con spinaci.
Polpettine di vitello.
Aragosta lessata con salsa.
Formaggio.
Marmellata di mele.

14.

Uova al piatto sopra fette di prosciutto.
Manzo rifatto al pomodoro.
Scaloppine di vitello al madera.
Frutta.
Formaggio.

15.

Uova strapazzate con punte di asparagi.
Agnello arrosto.
Insalata lattuga.
Panna montata con macco *(purea)* di castagne.
Frutta.
Formaggio.

16.

Uova sode con acciughe e majonesa.
Costolettine d'agnello fritte.
Pollo arrosto freddo.
Insalata.
Riso al latte.
Formaggio.

17.

Polenta con salsicce o
Bistecche di filetto con
Macco *(purea)* di patate.
Frutta.
Formaggio.

18.

Uova sode alla balsamella.
Spezzato di vitello.
Carne arrosto fredda.
Insalata di fagiolini verdi.
Castagne bollite.
Formaggio.

19.

Falsi uccelletti di fegato.
Costolette di vitello alla cacciatora.
Insalata di manzo lesso, patate, ecc.
Composta di mele.
Frutta.
Formaggio.

20.

Pasticcio di maccheroni.
Costolette di agnello fritte.
Bistecche alla salsa tartara.
Panna montata con

Macco *(purea)* di castagne.
Frutta.
Formaggio.

21.

Maccheroni { alla napoletana. / al burro. / gratinati. / al sugo. / al pomodoro. / fritti all'olio. / in balsamella.
Cavolo ripieno.
Bistecche di filetto.
Patate trifolate.
Frutta.
Formaggio.

22.

Fegato di vitello alla veneziana.
Conchiglie di pesce.
Reale alla maremmana.
Frutta.
Formaggio.

PRANZI.

1.

Minestra magra di ranocchi o zuppa di pesce (ve ne sono varie).
Rombo alla balsamella.
Spinaci al magro.
Nasello al *gratin*.
Gelato di fragole.
Frutta.

2.

Zuppa magra alla borgognona.
Frittura di ranocchi (o di pesce).
Carciofi in stufato.
Aragosta con salsa magra.
Insalata di acciughe.
Marmellata o gelatina di frutti.
Frutta.

3.

Minestra alla Crecy.
Pesce lessato.
Coscio di montone arrosto.
Macco *(purea)* di fagiuoli bianchi.
Uova alla neve.
Frutta.
Formaggio.

4.

Minestra alla parigina.
Pasticcio di piccione.
Pomidoro ripieni.
Rosbiffe arrosto con insalata.
Budino di castagne alla cioccolata.
Frutta.
Formaggio.

5.

Minestra grassa di pane e uova.
Trota all'alpigiana con salsa di pesce.
Cardoni al sugo con midollo.
Tacchino arrosto ripieno.
Latte portoghese.
Frutta.
Formaggio.

6.

Minestra magra senza burro.
Ostriche (o filetti di rombo).
Anguilla arrostita.
Insalata di lattuga al tonno.
Gelato di ribes.
Frutta.

7.

Minestra magra alla certosina.
Costoletta di agnello con
Macco *(purea)* di castagne.
Filetto alla maremmana con guarnizione di crescione o patatine novelle arrostite.
Insalata romana.
Budino gabinetto.
Frutta.
Formaggio.

8.

Zuppa grassa alla borgognona.
Piccioni al latte.
Spinaci alla *maître d'hôtel.*
Scammone (o Reale) alla maremmana.
Insalata alla crema.
Castagne al *Monte Bianco.*
Frutta.
Formaggio.

9.

Minestra alla Regina.
Frittura di pesce.
Filetti di manzo in umido con creste, ecc.
Spalla (o quarto) di montone arrosto.
Insalata.
Crema di cioccolata (o di caffè).
Frutta.
Formaggio.

10.

Minestra di tapioca.
Lingue di bue con salsa piccante.
Spinaci al latte o
Piselli con crostini.
Coscio di montone con
Macco *(purea)* di fagiuoli bianchi.
Gelatina di lamponi.
Frutta.
Formaggio

11.

Minestra alla crema di lattuga e di pollame.
Tinca alla *poulette.*
Tacchino ripieno (o semplice) arrosto.
Insalata con uova sode, ecc.
Marmellata di popone.
Frutta.
Formaggio.

12.

Minestra di acetosella.
Pollo lesso con contorno di riso in bianco.
Flano di spinaci.
Rosbiffe con giardiniera.
Insalata di crescione.
Marmellata di mele.
Frutta.
Formaggio.

13.

Minestra di pastine.
Bue in stufato.
Asparagi alla parmigiana.
Anitra alle olive (o all'arancio).
Insalata russa.
Frittata dolce con conserva marmellata.
Frutta.
Formaggio.

14.

Minestra di riso con legumi (o con fegatini).
Bistecche di manzo alla polacca.
Sedani al sugo.
Pollo arrosto..
Insalata con uova.
Gelato al caffè con cialdoni.
Frutta.
Formaggio.

15.

Minestra di riso semplice.
Trota alla lombarda con salsa da pesce.
Cardoni alla parmigiana.
Filetto arrosto con
Insalata russa o semplice.
Crema cubana.
Frutta.
Formaggio.

16.

Zuppa al latte.
Filetti in umido con tartufi.
Flano di indivia (o d' altro legume).
Pernici (o polli) arrosto con Insalata.
Riso all'imperatrice.
Frutta.
Formaggio.

17.

Zuppa di pane.
Filetti di vitello alla casseruola con contorno di legumi (piselli, carciofi, carote, cipolline, ecc.).
Pollo arrosto con crescione.
Crema dolce alla cioccolata.
Frutta.
Formaggio.

18.

Zuppa vegetale all'inglese.
Naselli fritti (o filetti di persico).
Asparagi lessati con salsa magra.
Folaga in umido.
Composta di prugne.
Frutta.

19.

Minestra alla *Julienne*.
Zampone di modena con guarnizione di spinaci (o di cavoli o di lenti).
Cappone arrosto (o tacchino o anitra o rosbiffe o filetto arrosto).
Insalata alla crema (o alla *majonesa*).
Budino di castagne alla cioccolata.
Frutta.
Formaggio.

20.

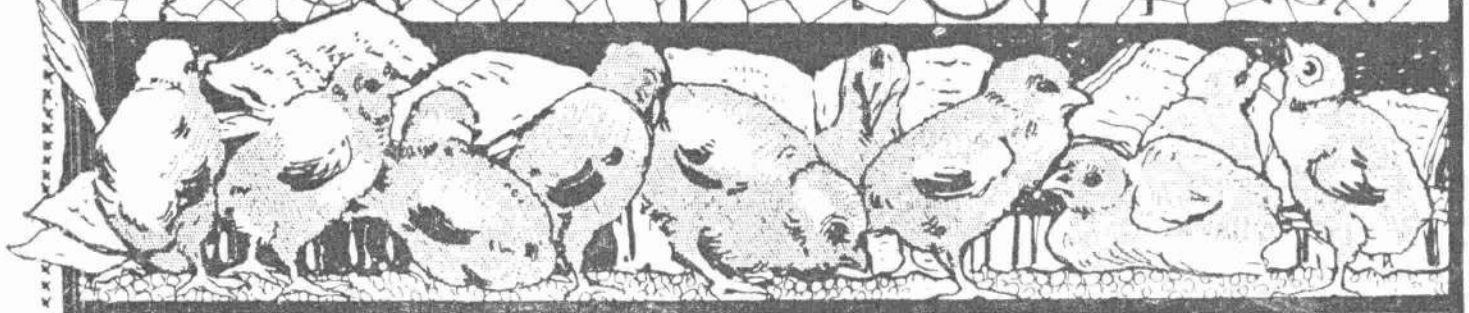
Minestra grassa di cavolo.
Rombo lesso, guarnito di patate lesse, fette di limone e ramoscelli o ciuffi di prezzemolo.
Fagiuoli verdi al burro.
Fagiano (o starne o pernice o polli) allo spiedo.
Insalata.
Latte portoghese.
Frutta.
Formaggio.

DIZIONARIO

PER LA INTERPRETAZIONE DI ALCUNI TERMINI

D'USO COMUNE NELLA CUCINA

Dîner des Bibliophiles Contemporains



Ordre des mets

9 Mai 1894

POTAGES.

Bisque et Saint-Germain

HORS-D'ŒUVRE

Beurre, Crevettes, Harengs russes, Concombres

RELEVÉ

Barbue sauce homardine et vénitienne

ENTRÉES

Filet piqué avec fonds d'artichauts et tomates
Poussins truffés en cocotte
Sorbets à la fine champagne

ROT

Canetons de Rouen au sang

Salade romaine

Pâté de foie gras aux truffes

LÉGUMES

Asperges en branches, sauce crème

ENTREMETS

Parfait au café — Gaufres

DESSERT

Fromages et Fruits

VINS

Bordeaux — Médoc — Madère vieux
St-Julien — St-Pierre 1884 — Volnay-Hospice 1884
Champagne Cazanove frappé

Café, Liqueurs

Académie des Beaux Livres

Léon Ludwicki

Acqua salata, addimandasi l'acqua che contiene un cucchiajo da minestra di sale per ogni litro di liquido.

Abbruciacchiare. Vale: *Avvampare, Strinare.*

Ambigu. Termine francese che serve a indicare un pasto in cui vengono serviti assieme, carne, frutta, formaggio, ecc. (*Dessert*).

Aromi. Sostanze vegetali dotate di un sapore e di un profumo forte, accentuato, che facilmente si comunica alle vivande, cui vengono mescolate. Cito: lo zafferano, l'anice, il timo, il lauro, il ramerino, la dragoncella *(estragon)*, il basilico, la salvia, ecc.

Aspic. Nome barbaro, o almeno non italiano, che si dà alla gelatina grassa, onde si distingua da quella dolce o zuccherata. Si addimandano pure *aspic* talune pietanze che ne' desinari di gala, precedono l'arrosto (*entrées*) e sono fredde, gelate, allo stampo, con guarnizioni, ecc.

I salumieri ne fanno bella mostra; ma bisogna diffidarne, perchè sovente contengono poca *grazia di Dio;* ma avanzi d'ogni sorta e non sempre freschi e sani.

Avvampare (*flamber*). Bruciare, passandola ripetutamente sulla fiamma, la peluria d'un volatile, dopo levate le penne. Però, si dice: *strinare.*

Bagno-maria. Acqua bollente entro cui si pone un vaso nel quale si colloca quanto si vuol far cucinare o riscaldare. Nel dare il *bagno-maria* alle cibarie si faccia attenzione a che l'acqua nel bollire non abbia *da allungare*, o da guastare le pietanze.

Bardare, nel linguaggio delle *casseruole* significa avvolgere il tordo, il merlo, o altro pezzo di carne, con una sottile fetta di lardo rettangolare, detta *barda.*

Battere. Significa triturare con la coltella, o la *mezzaluna*, la

carne da far ripieni di vivande, o le erbe, o il prosciutto, per dare odore e sapore alle vivande stesse.

Battuto. Dicesi fare un battuto, o battere un cibo, o un condimento, quando con la *mezzaluna*, o con la coltella, si triturano ben bene cibo o i condimenti prima di porli al fuoco per la cottura. Carne battuta da far ripieni di vivande, od anche erbe battute, o prosciutto battuto, per dare odore e sapore a vivande.

Controfiletto. Si addimanda la parte corrispondente al filetto ma collocata dalla parte esterna, lungo la schiena. È delicato quasi quanto il filetto e costituisce un pezzo eccellente per fare bistecche.

Entrées. Termine francese che indica i cibi, quasi sempre caldi, che si servono in tavola spesso dopo la minestra.

Nei pranzi di gala, secondo il cerimoniale francese, voglionsi due *entrées*, se i coperti sono sei od otto; quattro *entrées* se i commensali sono dieci o dodici. In italiano gli *entrées* si dicono *principî*, che si servono dopo il *piatto di rilievo:* e se questo manca, dopo l'*antipasto*, che segue la minestra.

Entremets. Termine francese, che corrisponde ai nostri *tramessi* o *trasmessi*, che dir si voglia. E, cioè: a quelle vivande che vengono servite a tavola secondo l'uso francese, prima o dopo l'arrosto e che in generale si compongono di legumi, di pasticcerie leggiere, di creme e di gelatine.

Sempre assecondando l'uso di Francia, il numero dei *tramessi* dovrebbe essere pari a quello delle *entrées*; ma è lecito fare una larga riduzione sulla moda e sulle esigenze francesi e servirne uno solo, ma buono, all' italiana.

I *tramessi* generalmente si servono dopo i *principî* (*entrées*) e prima dell'arrosto (*rôti*).

Se sono *tramessi* dolci, zuccherati (*entremets sucrés*) allora si servono dopo l'insalata.

Farina. È un prodotto ricco di fecola, molto nutriente. Ma, come ha molta simpatia per l'umidità, si altera facilmente. Inoltre fermenta, ed è risaputo che la fermentazione priva la farina della parte glutinosa, ch'è quanto dire, del suo principio nutritivo.

Le grosse provviste di farina non sono adunque da consigliarsi.

Nella cucina si adopera specialmente il fiore di farina e serve a legare gli unti e i brodi; a comporre paste e dolciumi.

Farcire. Francesismo che corrisponde al nostro *riempire*, e cioè: mettere il ripieno entro il corpo di un animale da stia, o della selvaggina.

Farinacei. Tutti i farinacei sono eccellenti alimenti di nutrizione, perchè contengono la fecola.

La fecola, e di conseguenza i farinacei, non si addicono alle persone che tendono all'obesità; mentre l'uso prolungato dei farinacei provoca acidità e gas.

Tra i farinacei più in uso sonvi le patate, i fagiuoli, i ceci, le lenti, il riso, i piselli, le castagne, ecc.

Fecola. Si addimanda il principio immediato dei vegetali farinosi. È nutriente e leggiera, benchè priva di odore e di sapore; abbonda di carbonio. Si usa per minestre, per legare le salse, e per comporre paste e dolci.

Filetto. Addimandasi quel pezzo scelto di carne del bue o del vitello che è collocato nell'interno e al disotto del dorso (*aloyau*) lungo la schiena.

Nei volatili questa parola serve, invece, a indicare il pezzo più delicato, il petto.

Gratinare. Termine barbaro, che significa far cuocere una vivanda con fuoco sopra e sotto, onde essa si rivesta di una crosta di un bel colore. Vale *cuocere al forno.*

Hors d'œuvre. Corrispondono al nostro *antipasto;* e nel servizio alla francese si dispongono sulla tavola allorchè si prepara. Però ora sono alquanto in disuso.

Imbrigliare un pezzo di carne o un animale mangereccio, vuol dire legarlo convenientemente con fili o spago, perchè durante la cottura non abbia a sformarsi, o a rompersi, o a perdere ripieni, o sughi.

Indorare. Vuol dire intridere in uovo sbattuto ciò che si vuol friggere o si *indora* dopo avere infarinato.

Lardare o **lardellare.** Ficcare nell'interno delle carni da cuocere dei piccoli pezzi di prosciutto di lardo, di tartufi, ecc., con l'aiuto del lardatojo, o semplicemente con le dita dopo aver praticato alcune piccole incisioni nella vivanda da lardellare.

Legare una salsa significa: mettere uno o più torli d'uova

nella salsa che si fa, onde abbia a presentarsi meno liquida, ma più consistente. Quando si lega con le uova si ritira il recipiente dal fuoco, altrimenti le uova, sotto l'azione del calore forte, si incuocerebbero.

Quando una salsa è stata legata, non si fa più bollire, poichè il torlo dell'uovo formerebbe grumi.

Marinare. Conciar con sale, pepe, aceto ed erbe aromatiche le vivande.

Mazzetto. Addimandasi un piccolo mazzo formato di prezzemolo, cipolla, sedano, porro, rapa, carota, ecc., che si compone per metterlo nel brodo, nelle salse o nel *ragoût*.

Mondare la carne. Vale *prepararla*.

Mortificare. Rendere la carne meno dura, meno tigliosa, battendola fortemente, o lasciandola per alcuni giorni a *frollare,* prima di cucinarla.

Panare. Involgere pezzetti di carne, o altra cosa, nel pan grattato, prima di cuocerli.

Piatti di rilievo. Impropriamente si addimanda così il pezzo principale e più sostanzioso di un pranzo. I francesi li addimandano *relevés* e li servono dopo l'*antipasto* (*hors-d'œuvre*), che segue la minestra (*potage*).

Preparare la carne, significa privarla delle pelli, del grasso e dei nervi; mortificarla e darle la forma desiderata.

Principi. Veggasi *Entrées*.

Relevés. Il pezzo principale e il più sostanzioso di un pranzo. Noi diciamo *piatti di rilievo*, abbenchè ciò significhi propriamente quello che avanza alla mensa. Si serve dopo l'*antipasto* che segue la minestra.

Rinvenire (**Far**). Corrisponde al *faire blanchir* dei francesi, e significa immergere gli alimenti nell'acqua bollente, perchè diventino un poco più teneri. Si fanno *rinvenire* i frutti, le vivande, i legumi: le animelle, la testa ed i piedi di vitello o di bue, le creste dei polli ecc., perchè si facciano flessibili o più facili a preparare.

Roux. È termine francese che serve a determinare una salsa, che si ottiene facendo sciogliere in una casseruola, collocata su fuoco vivace, un pezzo di burro, al quale si aggiunge un po' di farina, mescolando sempre e sollecitamente col mestolo, perchè abbia da sciogliersi bene senza abbruciarsi e fino a che non abbia acquistato il bel colore, più o meno bruno, desiderato.

Quando la farina ha preso il colore, cioè la rosolatura voluta, si bagna con acqua o brodo. Il brodo la rende più bruna che non l'acqua.

Sbrigliare. Il contrario d'*imbrigliare*; cioè tagliare i fili o gli spaghi che tengono le carni legate, onde non abbiano a perdere la forma.

Sbattere. Spessamente battere le uova od altro, onde abbiano a sciogliersi e a formare un insieme più o meno liquido, od omogeneo.

Steccare. Dicesi in alcune provincie d'Italia *steccare* invece di *lardellare*.

Stemperare. Significa mescolare alla farina burro, uova o un liquido qualunque.

Stufato. Carne od altra vivanda cotta in umido, in vaso ben chiuso, e per lo più in pezzi grossetti ed informi.

Strinare. Mettere alquanto alla fiamma gli uccelli spennati per tor via quella peluria, che riman loro dopo levate le penne.

Sobbollire. Corrisponde al *mijoter* dei francesi e significa far bollire a lungo, lentamente, a piccolo fuoco, le vivande.

Scottare. Immergere per pochi minuti nell'acqua bollente le vivande onde abbiano a rinvenire, e meglio prestarsi alla preparazione e cottura.

Tramessi. Veggasi *Entremets*.

RICETTARIO DELLE PIETANZE

CON LE INDICAZIONI

SOPRA L'INFLUENZA DEI VARI CIBI

SULL'ORGANISMO UMANO

NB. *Le proporzioni indicate nelle ricette servono per quattro a sei commensali, salvo indicazione contraria.*

ACCIUGHE.

Le acciughe, mangiate fresche, costituiscono un cibo sano e di facile digestione. Però, l'acciuga fresca non può competere con la finezza della sardina fresca. La supera invece, quando l'una e l'altra sono messe in salamoja.

Le acciughe salate o all'olio, si servono come principî, a *filetti*, e cioè: squamate, lavate, senza spine, divise in due nel senso della loro lunghezza.

1. Acciughe fresche fritte. — Dopo averle pulite, si lavano; dopo lavate si asciugano con un pannolino; poi si infarinano semplicemente, ovvero (secondo il gusto) s'immergono in una pasta da friggere alquanto densa, formata di acqua, uovo e farina, e si friggono. Costituiscono un cibo gustoso; ma non si addicono agli stomachi deboli, specie se coperte con la pasta indicata.

2. Acciughe salate o all'olio in insalata. — Le acciughe corservate in salamoja si lavano prima in acqua e, dopo averle private della spina, in vino bianco. I filetti di acciuga si mescolano alla cicoria o alla lattuga in insalata, che si orna con uova sode, tagliate a spicchi. Chi non ha uno stomaco in perfetto stato, faccia a meno di questo cibo. Ma le acciughe salate si possono servire senza insalata, ed allora si dispongono in un piatto e si ornano con ciuffi di prezzemolo.

3. Burro d'acciughe. — Tanto burro e tante acciughe, in peso; o: su 100 grammi di burro, 50 di acciughe in salamoja. Le acciughe si lavano, si liberano da tutte le spine, si pestano e si passano al setaccio per impastarle col burro, il quale poi si serve con patate lesse, calde, o su crostini di pane.

4. Come si servono le sardine e le acciughe sott'olio. — Si tolgono dalla loro scatola con cautela, perchè non abbiano a rompersi, e disposte sopra i piattini a barchetta, si guarniscono con prezzemolo, con fette di limone e burro fresco, e si servono anche con patate lesse caldissime.

5. Insalata di acciughe. — Non si confonda l'insalata di acciughe, con le acciughe in insalata.

Una insalata di acciughe si ottiene preparando a filetti sette od otto di questi piccoli pesci. I filetti si tagliano a pezzi lunghi un centimetro o meno.

Sul fondo di una insalatiera o di una salsiera, o in un piattino detto comunemente *barchetta*, si dispongono i pezzetti di acciuga. Si battono minutamente e separatamente il bianco e il torlo di due o tre uova sode, e prezzemolo. Intorno alle acciughe si dispongono a corona piccoli mucchi di questi battuti alternando i colori, ed al momento di servire si condisce con olio e aceto nelle proporzioni di tre parti d'olio per una d'aceto. Non si rivolta, nè si mescola il composto.

6. Acciughe in insalata. — Lavate in vino bianco le acciughe in salamoja; fatene i filetti e metteteli sopra un'insalata di cicoria o di lattuga.

(Veggasi: *Insalata di lattuga alle acciughe*).

7. Arrosto di acciughe. — Si narra che quando Grimod assaggiò questa pietanza, esclamasse: *È un mangiare degno degli Dei.*

Preparate delle fette di pane dello spessore di tre centimetri di larghezza, per dieci o dodici di lunghezza; friggeteli in olio eccellente. Nel frattempo combinate una salsa d'olio finissimo, di aceto squisito, di sale in polvere, pepe, cipollette, capperi e scalogne, tutto battuto minutissimamente. Allorchè questa salsa ha dato un paio di bollori, adagiatevi sopra le fette di pane fritte, e sopra le fette mettete i filetti delle acciughe.

ACETO.

L'aceto è un eccitante malfido. Nuoce ai vecchi, alle persone deboli, a chi soffre di tosse. Misto agli alimenti, turba le funzioni digestive ed è causa di gastralgie e di deperimento fisico. Chi beve l'aceto per dimagrare, si avvelena per sempre l'esistenza. Uomo, anzi, donna avvisata, ecc.

Per avere un buon aceto ci vuole innanzi tutto un ottimo vino; poi, aria e calore. Un aceto *fatto*, perchè si conservi *forte* e *buono*, occorre tenerlo al riparo dall'aria e dal calore in bottiglie, o in fusti ermeticamente chiusi.

8. Aceto alla dragoncella. — Si ottiene aggiungendo all'aceto *fatto*, alcuni ramoscelli di dragoncella secca, onde partecipino all'aceto il loro aroma particolare.

9. Aceto salato. — L'aggiunta del sale non danneggia l'aceto, perchè giova alla sua conservazione. L'aceto salato è ottimo condimento perchè diffonde il sale egualmente in tutta l'insalata. La saturazione si ottiene mettendo nel liquido tanto sale quanto l'aceto ne può sciogliere.

Aceto (Sott'). — Veggasi a *Composte all'aceto*.

ACETOSELLA (*Oseille*).

Pianta mucilagginosa, eccellente per minestre e timballi di verdura. Non si addice a chi soffre di fegato, poichè facilita i calcoli biliari e, taluni dicono, può provocare il male della pietra!... Consultate il medico prima di abusare dell'acetosella, se siete fegatosi. L'uomo della scienza vi dirà quanto c'è di esagerato nei: « si dice ».

10. Minestra di acetosella. — Lavate un piccolo pugno, una manciatina, di acetosella, sgocciolatela e tritatela. Mettete in una casseruola un pezzo di burro grosso come una noce: fatelo sciogliere ed aggiungetevi l'acetosella. Fate rosolare (l'acetosella) per due minuti; aggiungete due patate sbucciate: bagnate con mezzo litro d'acqua e salate. Quando le due patate sono cotte, schiacciatele e aggiungete 2 litri d'acqua caldissima, lasciate bollire per alcuni minuti.

Nel frattempo preparate una *salsa per legare* con

3 gialli d'uovo,
2 cucchiaiate da minestra di latte,
$^1/_2$ noce di burro.

Disposto il pane nella zuppiera, vi si versa sopra il brodo all'acetosella, a cui poi si aggiunge la *salsa per legare*.

11. Minestra magra di acetosella alla certosina. — Una buona minestra magra di acetosella si ottiene con mezzo chilogrammo di cerfoglio, di cui, però, si può benissimo fare a meno.

Scelta, lavata e fatta scolare l'acetosella, si fa rinvenire appena nel burro, e si allunga con acqua, quanta ce ne vuole per ricoprirla. Si sala, quando il composto

s'è disfatto sotto l'azione del fuoco. Si lascia, dopo salato, bollire per una mezz'ora e si ritira dal fuoco per legare con uno o due tuorli d'uovo a piacimento. Si versa su crostini di pane abbrustoliti, o passati al burro, e si serve caldo.

AGLIO.

Gli Egizi lo posero tra le loro divinità, accanto alla divinissima cipolla. L' aglio somministra un sapore grato (?) alle salse, alle carni, ecc., e non fa male alla salute; anzi le giova, perchè eccita la digestione. Solo è da raccomandarsi di non abusarne e quando ha dato il sapore alla pietanza s'ha da togliere. Coloro poi che non possono sopportarne l'odore, si ricordino che una fava fresca, o alcune foglie di prezzemolo, o di ruta, masticate, neutralizzano l'odore dell'aglio.

12. Modo di conservare l'aglio. — Quando sono ben essiccati, gli agli si riuniscono in trecce e si sospendono in un locale bene asciutto, ventilato, fresco; ma al riparo dal gelo.

13. Burro d'aglio e salse all'aglio. — Il burro fatto con l'aglio serve per accompagnare salse, braciuole, bistecche, ecc. Si prepara con aglio schiacciato prima e passato poi al setaccio per essere stemperato con burro. Unendo un po' di questo burro d'aglio, alla salsa detta *balsamella*, o a una salsa bianca o bruna qualsiasi, si ottengono varie *salse* all'aglio.

AGNELLO (*Agneau*).

L'agnello destinato alla macellazione deve contare almeno sei settimane di esistenza, perchè si ritiene che

la sua carne *non sia fatta* prima dello slattamento, il quale dura circa due mesi o poco più. Da preferirsi è l'agnello di carne bianca, dal rognone ben coperto di grasso; dall'epidermide fina e trasparente e dal petto ben guarnito. Verso il marzo l'agnello sembra meglio adattarsi al nutrimento dell'umanità. Dopo Pasqua l'agnello comincia a non essere più... agnello e perde molte delle qualità che lo fanno apprezzare (Veggasi: *Montone*).

L'agnello è tra i cibi di carne meno forti; ma anche meno facile alla digestione, come tutte le carni di animali giovani; e perciò vuol essere condito ed... aiutato con droghe fine e leggere. Infine, l'agnello è da preferirsi arrosto, che in umido.

Come si taglia l'agnello. — L'agnello si divide in due nel senso longitudinale, dalla testa alla coda, passando col coltello lungo la congiuntura delle costole, sulla spina dorsale. Si divida, quindi, ciascun *quarto* in costolette o in doppie costolette: si separino i cosci, che si fanno cucinare a parte, interi o spezzati. Per ultimo si ricordi, che i pezzi più delicati sono sempre le costolette.

14. Agnello arrosto alla toscana. — Si condisce con sale con pepe, con olio e con *due gocce* [1] di aceto un *coscio* o un *quarto* di agnello, che in questo condimento si lascia per tre ore. Durante la *infusione* non si dimentichi di pungere il *coscio*, o il *quarto*, ripetutamente. Trascorso il periodo di infusione, s'infila il *quarto* o il *coscio* dell'agnello in uno spiedo e, mentre cuoce, con un ramoscello di ramerino (*rosmarinus*) si unge con il condimento nel quale il pezzo d'agnello è stato in infusione, sino a cottura completa. Se non si sarà bruciato, il *quarto* o il *coscio*, così cucinato, sarà squisito.

---

[1] *Due* per modo di dire; se saranno dieci nè il coscio, nè il quarto si lamenteranno di certo!

15. Agnello allo spiedo. — Parrebbe una ripetizione dell'*arrosto alla toscana*; ma non lo è.

Disossate il collo di un agnello intero fino alle spalle. Imbrigliatene le carni in guisa da nascondere le due coscie: bardatelo allora con fette di lardo e dopo di averlo avviluppato con carta burrata, assicuratelo allo spiedo. Quando vi sembra quasi cotto, togliete via la carta, onde la carne prenda il colore.

16. Agnello alla *poulette*. — Fate sciogliere un pezzo di burro, un po' più grande di una noce, in una casseruola; aggiungetevi una cucchiajata da minestra di farina (fiore) e quando questa sarà bene diluita nel burro, versate nella casseruola — un po' alla volta — tre quinti di litro (circa tre bicchieri) di acqua bollente, girando sempre, onde il tutto si leghi bene.

Allora, ponete nella casseruola un quarto d'agnello fatto rinvenire (*blanchir*) precedentemente nell'acqua bollente. Aggiungete sale quanto occorre; un buon pizzico di pepe; il *mazzetto* di legumi e sei o sette cipolline.

Mezz'ora prima di servire aggiungetevi 50 grammi di funghi secchi; sgrassate quindi il sugo e legatelo con un torlo d'uovo al momento di presentare la pietanza in tavola.

17. Sella di agnello. — Battete bene la sella dell'agnello. Questa *mortificazione* la renderà più facile alla cottura e più tenera al dente. Quindi, infilatela nello spiedo, e mentre cuoce, salatela ed umettatela con gocce d'acqua tiepida per mezzo di un ramoscello di ramerino. Se il sapore di questa pianta s'addice al gusto dei commensali, se ne possono mettere alcune foglie nell'arrosto.

In luogo dello spiedo si può usare la casseruola. Allora ci vuole un po' di burro, nel quale si colorisce la *sella;* si sala, si impepa leggermente e si regala di quattro

o cinque foglioline di ramerino. Colorito, si mantiene umido sino a cottura, con spruzzi di acqua calda.

18. Agnello panato e arrostito. — Lardellate la parte esterna di un *quarto* di agnello ed ungete con olio o con burro la parte interna, la quale deve essere *impanata* a dovere. Avvolgete il *quarto* in carta burrata; infilatelo nello spiedo e, un po' prima che sia cotto, togliete la carta e impanatelo di bel nuovo e cospargetelo di sale e di prezzemolo triturato.

Appressatelo di nuovo al fuoco per colorirlo, irrorandolo con poco aceto e sugo di limone. Si serve specialmente sopra un letto di acetosella, o con pomidoro.

19. Costolette di agnello saltate. — Si preparano come le costolette di montone; e cioè: si fanno *saltare* in una padella con un po' di burro e due pizzichi di sale e uno di pepe. Quando sono colorite, si tolgono dal burro per immergerle nel tuorlo d'uovo sbattuto; e quindi si impanano. Allora si depongono sulla graticola *a fuoco lento* e si servono *a secco*, o con un po' di sugo, o con fette di limone.

20. Costolette di agnello fritte. — Si preparano come le precedenti; si immergono nel tuorlo d'uovo sbattuto; si impanano e si friggono nella padella, o con burro, o con olio bollentissimo.

Costolette di agnello alla graticola. — Si fanno come le costolette di montone. (Ricetta 432).

Cervellini di agnello. — Si preparano come i cervellini di vitello e di montone.

21. Lingua di agnello. — Si prepara come la lingua di castrato e di montone, con macco (purrea) di patate, di lenticchie o di fagiuoli, in *papillotes*, e brasata. E cioè:

Biglietto d'invito a pranzo della prima metà del sec. XIX (intorno al 1830).

a) con macco. Si lessano le lingue e si servono sopra un macco di patate, di piselli, di fagiuoli, ecc.;

b) in *papillotes*. La lingua si lessa, e cotta si divide longitudinalmente in due; si avviluppa ciascun pezzo in carta burrata e si pone ad arrostire sulla graticola;

c) brasata. La lingua dell'agnello si *larda* leggermente e quindi si pone a *brasare*; si scola e si serve col sugo, nel quale venne cotta, passato allo staccio.

ALBICOCCHE (*Abricots*).

Frutti dell'albicocco (*prunus armenica*) della tribù delle amigdalee, di sapore aggradevolissimo; ma di digestione non facile. Si mangiano allo stato naturale e cotte.

22. Albicocche alla provinciale. — Si fanno prima rinvenire (*blanchir*) nell'acqua bollente; e quindi si tagliano a fette, le quali si dispongono sopra teglie di lamiera di ferro, o su lastra di ardesia, o su graticci, e dopo averle cosparse di zucchero in polvere, si mettono a seccare nel forno. Si addicono a chi possiede uno stomaco di... acciaio.

23. Composta di albicocche. — Perchè riesca bene, è indispensabile che le albicocche sieno belle, carnose e ricche di sugo. Si tagliano in mezzo e se ne asporta il nocciolo.

Si fa allora uno sciroppo con 125 grammi di zucchero biondo, o bianco, *per ogni quinto di litro* d'acqua, pari ad un bicchiere comune.

In questo sciroppo si fanno cuocere le albicocche, avendo cura di schiumarle bene, ma bene assai. Quando il frutto cede facilmente sotto la pressione delle dita,

la composta è fatta e quindi non resta che a disporre convenientemente a forma di cono le albicocche, sopra un piatto o una compostiera.

Lo sciroppo si lascia ridurre alquanto a fuoco lento, poi si passa allo staccio e si versa sulle albicocche.

24. Albicocche all'acquavite. *Prima maniera.* — Scelgansi albicocche appena mature. Stropicciatele garbatamente con un pannolino per asportarne la lanuggine; pizzicatele qua e là con una punta, che entri sino al nocciolo, e man mano che subiscono le punture, gettatele nell'acqua fresca. Terminata questa prima operazione, collocatele al fuoco entro una pentola, già colma d'acqua bollente e più che satura di zucchero. Con la schiumarola obbligate le albicocche a non galleggiare. Ben presto si persuaderanno di rimanere immerse con gran sollievo del preparatore. Quando le albicocche facilmente cedono sotto la leggera pressione delle dita, o della schiumarola, bisogna torle dal fuoco e collocarle sopra uno staccio, o sopra una tavola inclinata, perchè abbiano da sgocciolare bene.

Durante questo tempo lasciate sul fuoco il pentolo con l'acqua zuccherata, affinchè il bollore non ceda; versatevi una quarta parte di albume di uovo, per chiarificare il liquido ed allora, per l'ebollizione e per l'evaporazione, prenderà la consistenza di uno sciroppo.

Disponete le albicocche in altro recipiente e sopra versate questo sciroppo bollente, il quale dovrà ricoprirle tutte. Lasciate allora le albicocche riposare per ventiquattr'ore; trascorse le quali, collocate le albicocche — e ci vuole delicatezza in questo *trasloco* — in recipienti di cristallo a bocca larga e lo sciroppo, in cui erano immerse, deve tornare sul fuoco. Quando bolle si chiarifica di nuovo; si lascia diacciare, si mescola ad acquavite generosa nella proporzione di due parti di acquavite per tre di sciroppo, e col miscuglio si riem-

piono i vasi contenenti le albicocche, onde queste abbiano a rimanervi immerse.

Per cinquanta o sessanta albicocche dovrebbero bastare due chilogrammi di zucchero in un litro e mezzo d'acqua.

25. *Seconda maniera.* — Ma più semplicemente si possono preparare le albicocche all'acquavite, mettendo i frutti a scottare (imbiancare) nell'acqua bollente, che poi si passano all'acqua diaccia. Dopo averle fatte sgocciolare, si dispongono le albicocche ne' vasi di cristallo, che si riempiono di un miscuglio di sciroppo di zucchero e di acquavite nelle proporzioni sopra indicate.

26. Marmellata di albicocche. — Sbucciate due chilogrammi di albicocche, e dividetele ciascuna in quattro parti. Mettetele in un recipiente con 1500 grammi di zucchero in polvere. Rivoltatele con un mestolo per obbligare lo zucchero a sciogliersi, e, quand'è sciolto, mettete tutto in un pajuolo, o in una casseruola abbastanza grande, sul fuoco, e dimenate costantemente con la schiumarola o col mestolo, avendo cura che l'uno o l'altro non si riscaldi. Ciò si ottiene cambiandoli di frequente. Dopo dieci minuti circa di ebollizione, accertatevi se la marmellata è granulosa. Se lo è, vuol dire ch'è cotta. Oppure, mettete un pezzo grosso come una nocciuola di questa marmellata sopra un piatto; se non si spande, è cotta. Allora versatela nei vasi, lasciatela diacciare e copritela con fogli di carta inzuppati nell'acquavite; ricopritela con un secondo pezzo di carta al naturale e conservate la marmellata in luogo secco e non troppo caldo.

27. Albicocche candite o confettate. — Se vi regalano paniere di albicocche poco mature, non le gettate via; ma, onde non abbiano a nuocere alla salute, togliete loro il nocciolo senza spezzarle, affinchè il frutto conservi la sua forma.

Man mano che le snocciolate, immergete le albicocche in acqua fresca e fatele poi rinvenire (*blanchir*) nell'acqua bollente sino a che diventino tenere. Allora le togliete dal fuoco per immergerle nuovamente in acqua fresca. Chiarificate quindi tanto zucchero, quanto è il peso delle albicocche snocciolate e ponetelo, lo zucchero, al fuoco con acqua, in ragione di un quinto di litro per ogni mezzo chilo di zucchero. Quando lo zucchero s'attacca alla casseruola, cioè, quand'è cotto alla *nappe*, come dicono i francesi, vi porrete le albicocche e dopo due o tre ebollizioni, ritirerete la casseruola, versando il contenuto in una compostiera, nella quale dovrà riposare per ventiquattr'ore.

All'indomani, togliete le albicocche dallo sciroppo, e questo collocatelo nuovamente al fuoco, onda si riduca fino a tanto che *fili* (*cuisson ou lissé*). Versatelo di nuovo sulle albicocche e lasciatelo in pace per altre ventiquattr'ore.

All'indomani, nuova sottrazione di albicocche dallo sciroppo, e nuova riduzione di questo fino a quando, bollendo, forma le perle. Mentre bolle, gettate nello sciroppo le albicocche e dopo due o tre ebollizioni, ritiratele dal fuoco (le albicocche), fatele scolare e ponete a seccare i frutti, cosparsi di zucchero in polvere, sopra graticci, o nella caldana, o in prossimità di un calore dolcissimo. Quando le albicocche sonosi seccate, cospargetele nuovamente di polvere di zucchero e disponetele in cassette di legno, separando con carta strati e file.

28. Conserva di albicocche. — Ci vogliono delle belle albicocche, di quelle cresciute e maturate all'aria aperta. Si scelgono resistenti e perciò non troppo mature. Si tagliano in due e il nocciolo, che se ne asporta, si rompe per toglierne la mandorla.

Le mandorle dei noccioli si scottano gettandole nell'acqua bollente, nella quale si mantengono fino a tanto

che, stringendole tra l'indice e il pollice, non escano spontaneamente dalla buccia.

Le mandorle, così sbucciate, si dispongono entro le mezze albicocche, e queste si ripongono simmetricamente in un vano (boccale), che, a operazione compiuta, si colma di sciroppo a 20 gradi, misurato col *pesa sciroppi*.

Chiuso il recipiente ermeticamente, si pone in *bagnomaria* e si lascia sobbollire per quattro o cinque minuti, quindi si ripone in credenza.

29. Liquore di albicocche. — Con le albicocche si fa anche un liquore squisitissimo. Per ottenerlo si fanno bollire venticinque o trenta albicocche *intiere* in 4 litri di buon *vino bianco secco*. Dopo il primo bollore vi si aggiungono: 1 litro di acquavite, 10 grammi di cannella, 1 chilogrammo di zucchero polverizzato. Al miscuglio si danno tre ebollizioni, dopo le quali, ritirato il recipiente dal fuoco, si chiude ermeticamente, lasciandolo in infusione per cinque giorni. Quindi si filtra e si pone il liquore in bottiglie.

ALBUME (*Chiaro d'uovo*).

Vari dolci di albume o di chiaro d'uovo. — In generale, quando i chiari d'uovo avanzati sono molti, non si sa che cosa farne, o al più si uniscono alla prima frittata che s'ha da preparare. Ma questa non riesce buona, allora; o meno delicata di quella fatta con tanti chiari, quanti sono i torli d'uovo.

Ma, sonvi altre maniere di utilizzare l'albume e.... piuttosto piacevoli al palato, facendone un dolce di molta apparenza, di buon sapore e di poca spesa. Eccone tre.

30. — 1° Prendete l'albume delle uova, calcolandone uno per ciascun commensale. Sbattetelo sempre nello stesso verso fino a che non comincia a montare, e in allora vi aggiungerete una o due cucchiaiate da minestra (secondo la quantità dell'albume) di zucchero in polvere profumato alla vaniglia. Lo zucchero s' unisce un poco alla volta, continuando a sbattere.

A parte, avrete diluito in *pochissima acqua* fredda un buon cucchiajo da minestra di cioccolata in polvere, o di polvere di cacao, di già inzuccherata. Ad un fuoco dolcissimo si restringe la cioccolata diluita e quando s'è fatta diaccia, sollevate con un cucchiajo l'albume montato *alla neve*, e nel vuoto versate la cioccolata. Continuando a sbattere si rimonta l'albume alla neve, e non si tralascia di sbatterlo fino a quando si è incorporato con la cioccolata. Si può colorire al forno.

31. — 2° Alla cioccolata si può sostituire la conserva di lamponi, ch'è in questo caso preferibile a quella di fragole, seguendo le stesse norme come per l'albume alla cioccolata. Si può colorire al forno.

32. — 3° E se manca cioccolata e conserve? Si ammannisce semplicemente con lo zucchero alla vaniglia, chè il dolce è ancora buono. In questo caso è proprio necessario di metterlo a colorire nel forno.

ALLODOLA.

Una allodola ben grassa, dice Grimod, altro non è, nelle mani di un uomo di buon appetito, che un piccolo mazzetto di stuzzicadenti più adatto a nettare, che a riempire la bocca.

Alla fine di autunno l'allodola è un cibo delizioso e delicatissimo.

33. Allodola arrosto. — Se si fa arrosto non si vuota; ma se ne asporta solamente il gozzo, mediante una piccola incisione pel lato sinistro delle reni. La testa si ripiega sopra il dorso a sinistra. La coscia sinistra si ripiega pure e si fa passare nella specie di anello formato dalla parte inferiore del becco; se ne incrociano le zampe di maniera che risultino all'attacco delle coscie.

Il ventre dell'allodola si barda con una fetta di lardo, tenuto a posto da un filo. Si fa cuocere, a fuoco piuttosto ardito, per circa venti minuti, infilata in uno spiedo finissimo, oppure collocata in una casseruola profonda.

Le allodole arrosto si servono su crostini inzuppati nel sugo stesso delle allodole.

ALOSA o CEPPINO (*Alose*).

Genere di pesci ciprini, che abitano le acque del mare, dei fiumi e dei laghi. I Veneti la chiamano *ceppa* o *cheppia;* i Lombardi, *agone* o *ceppino;* i Liguri, *salacca* e *cipra.*

Le alose sono squisitissime, e facilmente digerite da coloro che soffrono di lentezza nella digestione.

Quando l'alosa è grossa, vuol essere incisa prima per il lungo, sui fianchi; poi ripetutamente per traverso (fig. 1).

34. Alosa arrosto. — Il maschio dell'alosa è migliore della femmina. Si squama, si vuota, gli si tagliano le pinne e si asciuga senza lavarlo. Si fa *marinare* in olio, sale e pepe per circa tre ore. Quindi si unge un piatto, adatto pel forno, con olio o meglio con burro e dispostovi il pesce si mette al forno. Si lascia arrostire per venti o trenta minuti, a seconda della grossezza e del calore del forno. Cotto, il pesce si dispone sopra il piatto, che

deve presentarlo in tavola, e lo si annaffia con una salsa verde, o composta.

Al forno si può sottituire la graticola, che obbliga a far cuocere il pesce da dieci a quindici minuti da ciascun lato.

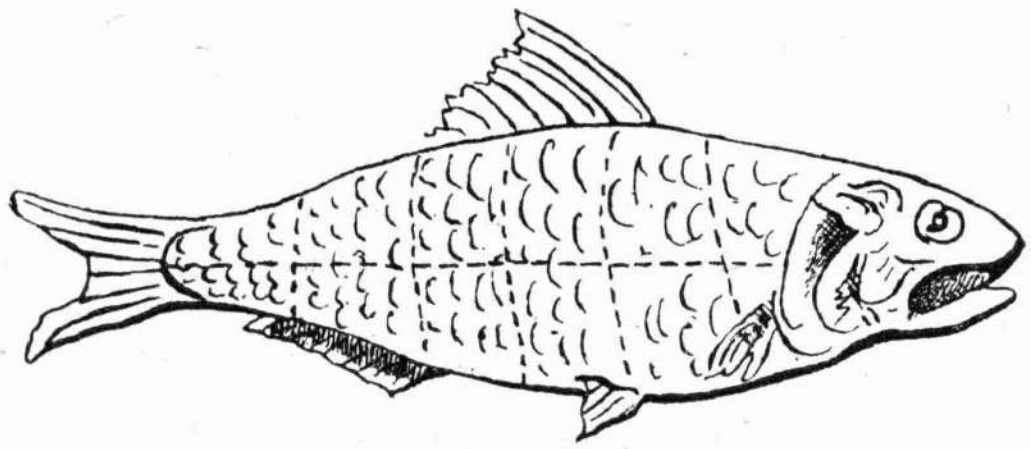


Fig. 1. — Come si taglia l'alosa.

35. Alosa all'olandese (arrosto). — Si vuota il pesce dalle branchie o gargie, ma non si squama. Si fa bollire nell'acqua con sale e, dopo due o tre ebollizioni forti, si copre il fuoco di maniera che l'ebollizione sia lenta. Dopo mezz'ora il pesce è cotto, e lo si serve sopra un piatto guarnito di patatine lesse, accompagnate da una salsa olandese, *a parte*.

AMARETTI.

36. Amaretti. — Famosi quelli di Torno e d'altri siti ancora!

Si possono ottenere *amaretti* eccellenti nel modo seguente. Si scottano e si sbucciano delle mandorle dolci che si lasciano asciugare. Asciutte, mediante il mortajo si riducono in pasta. Vi si aggiunge un chiaro (albume) d'uovo, perchè abbiano a produrre un po' d'olio.

Per ogni 100 grammi di questa pasta si aggiungono: 1 bianco d'uovo e 200 grammi di zucchero in polvere.

Il tutto si mescola fino a tanto che non si ottiene una poltiglia, con la quale si fanno pallottole, che, col-

locate sopra pezzetti di carta, si pongono al forno. Quivi, cuocendo, si trasformano in piccoli emisferi dalla superficie scabrosa e lucente.

ANANASSO.

Tra i frutti che ornano la tavola l'*ananas*, o *abacax*, è il più distinto. Intiero, non fa pompa di sè che alle frutta, nei desinari di grande gala.

Si mangia crudo, tagliato a fette dello spessore di mezzo centimetro e condito con abbondante zucchero in polvere. Però, il sugo dell'ananasso è molto corrosivo, difetto questo che si corregge mediante una prolungata infusione in un vino spiritoso e in acquavite, abbondantemente inzuccherati. Se ne fa conserve e composte squisitissime. L'ananasso è un astringente nemico delle persone nervose.

37. Gelatina di ananasso. — Tagliate a fette un ananasso, dopo averlo mondato. Per un'ora tenetelo in infusione in due bicchieri d'acqua bollente, che verserete sopra al frutto, ed impiegate questo sugo, come impieghereste quello del ribes (V. *Ribes*).

38. Composta di ananasso. — Preparate l'ananasso, tagliatelo a fette sottilissime e mettetele in uno sciroppo leggiero di zucchero, nel quale sottostaranno a tre o quattro ebollizioni. Ritiratele dal fuoco, disponetele sopra un piatto, o dentro una compostiera, e ricopritele con lo sciroppo fatto ridurre di un terzo circa.

ANGUILLA (*Anguille*).

La carne delle anguille, pesci di acqua dolce e di mare, se è saporita non conviene a tutti, perchè com-

patta, serrata e grassa. Chi ha lo stomaco debole, o le digestioni lente, farà bene ad astenersi da questo appetitoso cibo.

E poi, stando a quanto narra il sapiente Brillat-Savarin, nella sua *Fisiologia del gusto*, la carne dell'anguilla giuoca certi tiri birichini e di tal natura, da mettere a repentaglio anche il buon nome di bravi sacerdoti.

Una anguilla delle acque limpide del Serans, cucinata da una madama Briguet, sciolse lo scilinguagnolo di alcuni reverendi ministri della Chiesa, a tal punto da restare mortificati loro stessi, al giorno dopo, di quanto avevano detto la sera prima.

Come si prepara l'anguilla e il capitone. — Innanzi tutto, l'anguilla fresca è uccisa alla presenza del compratore; raramente si vende morta.

Uccisa l'anguilla, si spara e se ne estrae le interiora con molta cautela, onde non s'abbia a rompere la vescichetta del fiele, il quale comunicherebbe al pesce un sapore punto aggradevole.

Per pulire l'anguilla dal viscido che le imbratta la pelle, si lava con acqua calda, ma non bollente, e si raschia con un coltello, avendo cura di non lacerarne la superficie.

Se l'anguilla è grossa, tanto da meritare l'appellativo di *capitone*, la preparazione muta d'aspetto.

S'attacca il pesce ad un chiodo robusto e invece di spararlo gli si incide la pelle sotto le branchie con un taglio circolare. Quindi, con un pannolino si serra l'anguilla tra le mani e si opera in maniera da staccarne completamente la pelle, rovesciandola. Spellata l'anguilla, si spara, si lava, si taglia a pezzi e si cucina nei modi seguenti:

39. 1° **Anguilla allo spiedo.** — Se l'anguilla è grossa, si taglia a pezzi lunghi 8 centimetri circa. La coda e

la testa si gettano via, ma gli altri pezzi s'infilano, fiancheggiati da foglie di lauro, nello spiedo, alternate con fettine di pane. Si ungono leggermente, durante la cottura, con olio o brodo; ma è da preferirsi l'acqua tiepida.

A metà cottura si cominciano a salare; ma al sale taluni preferiscono lo zucchero in polvere.

40. 2° **Anguilla arrostita in casseruola.** — L'anguilla, puiita e tagliata a pezzi di circa 8 centimetri di lunghezza, si sala e i pezzi si accomodano uno accanto all'altro sul fondo di una casseruola. Si cospargono di prezzemolo triturato e si irrorano con alcune cucchiajate da minestra di vino, preferibilmente bianco.

I pezzi dell'anguilla devono rosolarsi da ogni parte e cuocere nel proprio unto, nel grasso che la sua carne dà; e la casseruola ha da rimanere coperta. Quando l'anguilla è cotta, si serve con fette di limone.

41. 3° **Anguilla alla maremmana.** — Somiglia nella preparazione alla precedente. Si pulisce, si spara e si sala una o più anguille. Si taglia a pezzi che, due a due, s'infilzano in uno stuzzicadenti; piccole fette di limone li separano e li fiancheggiano. Così preparati, i pezzi si dispongono sul fondo di una casseruola, e quando sono giunti a mezza cottura, si rinfrescano con un po' di burro e con sugo di limone prima; e poi si cospargono di pane grattugiato, che si lascia ingiallire.

L'anguilla così cucinata, si serve circondata da fette di limone.

42. 4° **Zuppa di anguille.** — Quattro o sei anguille mezzane si vuotano, si spellano, si lavano e si tagliano a rocchi di 5 centimetri circa.

In una casseruola si mettono 25 grammi di burro, una cipolla mezzana pestata e uno spicchio d'aglio, e

si lascia rosolare il tutto per cinque minuti, su fuoco vivace. Rosolato, vi si immergono i pezzi di anguilla e quando hanno preso colore, si annaffiano con tant'acqua bollente, quanta ne occorre per coprirli.

Si schiuma; si aggiunge un pizzico di noce moscata, prezzemolo, una foglia di lauro, erbe aromatiche, sale e pepe. Si lascia sobbollire per un'ora o poco più.

Un quarto d'ora prima di servirle si immerge nel sugo pane affettato. Il burro può sostituirsi con l'olio d'oliva.

ANIMELLE DI VITELLO.

Come si preparano. — Le animelle si tengono in acqua fresca per mezz'ora. Quindi, collocate in un cucchiajone a fori (schiumarola), si immergono in acqua o in brodo bollente; ma, dopo breve bollitura, si ritirano per porle a freddare in acqua fresca. Si privano poscia della gola e delle vene, avendo cura di non lacerarle.

43. Animelle al burro. — Lessate nel brodo o in acqua, mondate e tagliate a fette si pongono in un tegame in cui, insieme a un po' di pepe e di sale, si è fatto rosolare un pezzo di burro. Prima di servirle si regalano di poche gocce di sugo di limone. Si servono preferibilmente sopra riso o verdura.

44. Animelle alla salsa di burro. — Lessate, mondate e tagliate a fette si mettono in salsa balsamella con l'aggiunta di un po' di noce moscata, o di pepe e di alcune gocce di sugo di limone.

45. Animelle in fricassea. — Lessate, mondate e tagliate a pezzi si fanno stufare nel burro con cipolline tritate finamente. Una volta stufate, si tolgono dall'unto, nel quale, invece, si fa rinvenire un cucchiajo di farina, che si scioglie con brodo: e la salsa che ne risulta, si lega con tuorli d'uova e sugo di limone.

46. Animelle fritte. — Lessate e mondate si tagliano a fette larghe, ma grosse un mezzo centimetro o poco più. S'indorano e si passano al pangrattato per friggerle nel burro. Le animelle così preparate si servono specialmente con verdure.

ANISETTA ALLA BORDOLESE. (1)

47. Si fa uno sciroppo, facendo sciogliere due chilogrammi e mezzo di zucchero bianco in un litro d'acqua. A parte si versano 50 centigrammi di essenza di cannella; 50 centigrammi di neroli; 5 grammi di essenza d'anice: 3 grammi d'essenza di noce moscata e 3 grammi di tintura di vainiglia in 15 grammi di alcool rettificato al 40°. Si mescola bene, poi si aggiungono: 1000 grammi di acquavite, per ultimo lo sciroppo. Si lascia riposare per ben ventiquattro ore, si filtra e si ripone in bottiglie.

Se il freddo facesse intorbidare qualche bottiglia dell'anisetta così ottenuta, si esporrà per qualche minuto la bottiglia al calore di un fornello.

ANITRA (*Canard*).

Proprietà. — Si distinguono varie specie di anitre domestiche e selvatiche. Le anitre domestiche posseggono una carne poco digeribile; arrostite, non valgono un buon pollo. Però, l'anitrotto, o anitra giovane, è un

---

(1) In questo libro sono date solamente poche ricette e le più comuni per fabbricare liquori, elisiri, ecc. Queste d'altra parte sono tante e così numerose che hanno permesso all'egregio signor ANTONIO ROSSI di compilare un prezioso e grosso volume di 560 pagine, che porta il titolo: *Manuale del liquorista con 1430 ricette pratiche*, e che fa parte dei Manuali Hoepli. 2ª edizione a cura del Dott. ARTURO CASTOLDI. Milano, 1904. Legato, L. 6,50.

cibo abbastanza fine, benchè non sia superlativamente delicato.

L'anitra e l'anitrotto si preparano alle rape, ai piselli, alle olive e si scalcano come è indicato alla fig. 2.

L'anitra selvatica è meno indigesta: ma più stimolante di quella domestica e di questa più saporita. Si cucina preferibilmente allo spiedo; ma è squisita anche se cucinata nella casseruola, come l'anitra domestica.

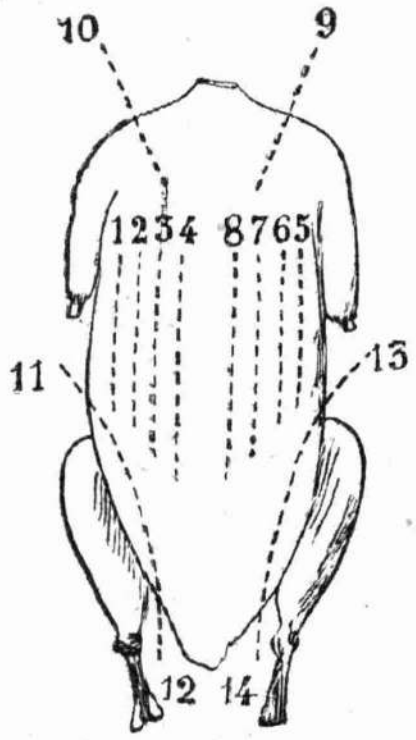


Fig. 2.

Generalmente la carne dell'anitra è viscida ed untuosa, grassa di sua natura; e perciò vuol essere trattata quasi sempre con vino, o droghe, che ne aumentano.... la difficoltà di essere digerita facilmente.

Il *mestolone* appartiene alla famiglia delle anitre e come queste si cucina. I lombardi lo addimandano: *cazzulot;* i piemontesi *palett;* i genovesi *beccociatto* e i veneti *cuciaro*.

Le anitre migliori, purchè giovani, debbono avere il petto grasso e resistente, le zampe morbide e gialle se domestiche; rossiccie, se selvatiche.

48. Anitra o anitrotto alle olive. — 1° Vuotate, strinate e ricucite l'anitra; mettetela in una casseruola, che la contenga giustamente, molto giustamente, insieme ad alcune fettine di carota e di cipolla e a un piccolo pezzo di lardo. Lasciate che, al fuoco, il grasso dell'animale trasudi per qualche minuto; quindi irroratelo con un litro di brodo e un bicchiere di vino bianco generoso, e dopo aver aggiunto un mazzetto di *erbe buone*, lasciate cuocere a piccolo fuoco per un'ora circa.

2° A parte: mettete a fuoco vivo sette cucchiajate da minestra di salsa spagnuola, o di sugo di carne, o di brodo con sugo di pomidoro, o salsa di pomidoro, e

aggiungetevi il sugo dell'anitra sgrassato bene. Fate ridurre questa salsa fino a tanto che resti leggermente attaccata al cucchiajo. Allora, prendete 165 grammi di olive; snocciolatele e riponetele in una casseruola, versandovi sopra la salsa.

3° Collocate di bel nuovo la casseruola al fuoco, ma non fate bollire la salsa, altrimenti rovinereste ogni cosa.

4° Nel frattempo, togliete dal fuoco l'anitra, fatela sgocciolare; levatele le cuciture e le legature; pulitela dei suoi legumi e, depostala sopra un piatto oblungo o tondo, versatevi sopra la salsa e coronatela colle olive.

49. Altra maniera di fare l'**Anitra alle olive.** — Fate sciogliere in una casseruola un pezzo di burro fresco grande quanto un uovo, e ponetevi l'anitra a rosolare. Quando l'animale avrà preso un bel colore d'oro, bagnatelo con due ramajoli di brodo caldo sgrassato.

Se l'anitra, sotto l'azione del fuoco, dà molto untume al sugo, è necessario *sgrassarla,* onde riesca meno indigesta e più saporita la sua carne.

Aggiungete il solito mazzetto di legumi ed *erbe buone*, sale, pepe e lasciate la povera bestia tranquillamente a bollire per tre quarti d'ora o più, secondo... l'età sua.

A parte: si fanno scottare, o come dicono taluni, imbianchire, dal *blanchir* francese, alquante olive; e quando l'*imbiancatura* le ha quasi cotte, si privano del nocciolo, tagliandole a spirale; e cinque o dieci minuti prima di servire l'anitra, a questa si uniscono le olive, perchè, dopo presone il sapore, le facciano ornamento sul piatto in tavola.

50. Anitra in stufato. — Mettete a cuocere, in stufato, sopra ritagli di prosciutto: prezzemolo, sedano, triturati, carote affettate e cipollette mondate. Quando hanno sentito un po' di calore aggiungetevi: un litro di brodo sgrassato (che, s'è buono, meglio è), alcuni grani di pepe, una foglia di lauro, e un po' di timo.

Lasciate cuocere tutta questa grazia di Dio per un'ora, a fuoco moderato, durante la quale preparerete la vostra anitra e cioè: la vuoterete delle interiora, la strinerete, la laverete e legherete, bardandola con tre o quattro belle fette di lardo bianco.

Trascorsa, l'ora, l'anitra entra in casseruola e vi rimane a cucinare per un'altra ora a fuoco moderato.

Cotta, si scalca, e si serve insieme al sugo passato al setaccio e sgrassato.

Taluni, agli ingredienti che sopra ho indicati, aggiungono un mezzo bicchiere di vino bianco. Io che l'ho esperimentato non posso dar loro torto, perchè il vino rileva il gusto e il profumo, sgrassa il sugo e rende la carne dell'anitra meno difficile alla digestione.

51. Altra maniera di fare l'**Anitra in stufato**. — Sopra fette, o ritagli di lardo, collocati entro una casseruola, si affettano cipolle, carote e un po' di zenzero (molto poco), fior di noce moscata e un po' di brodo: e per ultimo si mette l'anitra.

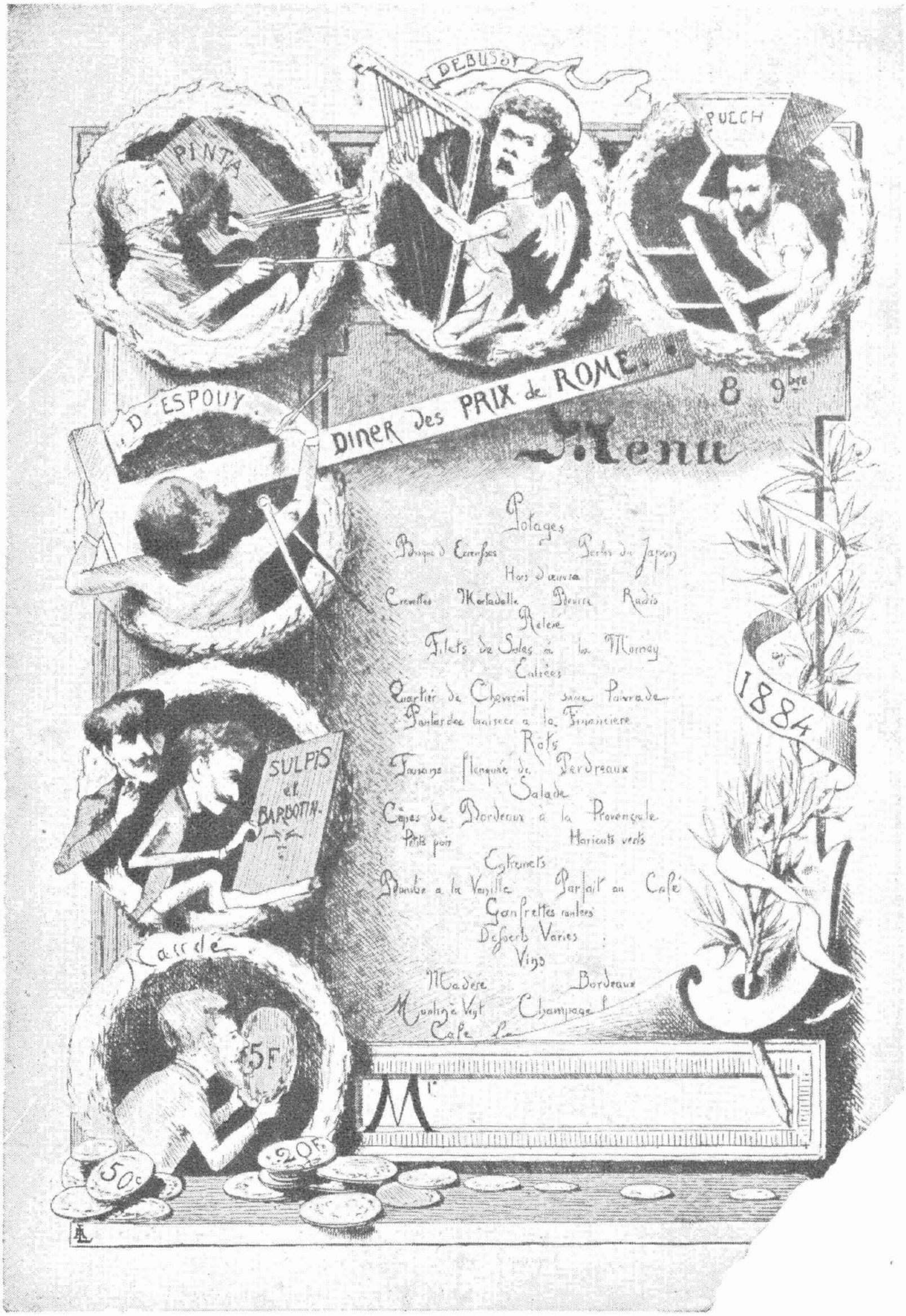
Chiusa il meglio che si può la casseruola, si pone a stufare con fuoco sopra e sotto, fino a cottura.

52. Anitra all'arancio. — Si pratica come per l'anitra alle olive, sostituendo a queste fette di arancio, che si dispongono tutto in giro sull'orlo del piatto, al momento di servire.

ARAGOSTA (*Homard*).

Come la carne di tutti i crostacei, anche quella della aragosta è pesante e indigesta. A chi non ha uno stomaco integro, produce disturbi gastrici gravi, che talvolta sono accompagnati da eruzioni cutanee, ben note col nome di *zona;* tal'altra produce la *erisipela.*

Modo di cucinare l'aragosta. — Ci vuole acqua bol-


DEBUSSY
PINTA
PUECH
D'ESPOUY
DINER des PRIX de ROME
8 9bre
Menu
Potages
Bisque d'Ecrevisses
Perles du Japon
Hors d'œuvre
Crevettes
Mortadelle
Beurre
Radis
Relevé
Filets de Soles à la Morney
Entrées
Quartier de Chevreuil sauce Poivrade
Pantardee braisee a la Financiere
Rôts
Faisans flanqués de Perdreaux
Salade
Côpes de Bordeaux à la Provençale
Petits pois
Haricots verts
Entremets
Bombe a la Vanille
Parfait au Café
Gaufrettes roulées
Desserts Varies
Vins
Madère
Bordeaux
Moulin à Vent
Champagne
Café
1884
SULPIS et BARBOTIN
Carrelé
5F
20F
50c

lentissima e molto salata. Vi si immerge il crostaceo, e quand'è ben rosso (da venti minuti a mezz'ora), è cotto.

53. Aragosta con salsa all'olio. — Si prepara a parte una salsa, composta di due cucchiaj da minestra di aceto, in cui si fanno sciogliere, sale, pepe e mostarda, o senape in polvere che dir si voglia. Si sbatte il tutto e si risbatte di bel nuovo dopo l'aggiunta di quattro cucchiaj d'olio d'oliva, e il sugo di mezzo limone.

Con questa salsa si condisce dai commensali l'aragosta fredda, servita a fette dentro il proprio guscio, e questo sopra un letto di prezzemolo.

54. Salsa di aragosta. — Lessata l'aragosta nell'acqua bollente e salatissima, si apre e si raccoglie quella specie di grasso vermiglio, che resta aderente al guscio nonchè le uova, se ne ha, e quel sugo saporitissimo giallo scuro, che nasconde nel suo interno.

Tutta questa grazia di Dio voi la mettete in una salsiera e vi aggiungete un cucchiajo da caffè di mostarda di Digione, sciolta in sugo di limone, ed addizionata di pepe e di sale a piacimento.

Allungate con una cucchiajata da minestra d'olio di oliva, e con una di acqua salata nella quale avete cotto l'aragosta.

Questa salsa, facile, punto costosa..... riesce eccellente se le proporzioni dei vari ingredienti sono conservate nella giusta misura.

ARANCIO (*Orange*).

Proprietà dell'arancio e varie maniere di mangiarlo. — L'arancio è un frutto superbo per gusto e per profumo e si addice a tutti, piccoli e grandi, deboli e robusti, benchè un antico adagio sentenzi: « l'arancio di

mattina è oro, a mezzogiorno argento, alla sera piombo ». Preparato a fette con zucchero in polvere e liquori (cognac o rhum), o vino (marsala) è squisitissimo; ma non di facile digestione.

In Sicilia poi, ch'è il paese degli aranci e dei limoni, lo mangiano con un po' di sale e lo trovano gustosissimo.

55. Composta di arancio. — Tanto zucchero in polvere, quanto pesano gli aranci co' quali si vuol fare la composta. Sbucciati questi, se ne spreme il sugo sullo zucchero e le buccie si pongono in un bagno d'acqua fresca, che si cambia due volte nelle ventiquattr'ore, perchè tante ne dura il bagno.

Dopo il bagno, le scorze si privano della pellicola bianca interna e quello che resta si affetta sottilmente.

Lo zucchero col sugo si fa cuocere fino a che si faccia denso e vi si uniscono le bucce, senza, però, farvele bollire.

56. Gelatina di arancio. — Spremete il sugo di cinque o sei aranci e di un limone. Passate questo sugo al setaccio fitto, o meglio: filtratelo con la carta apposita, e mettetelo al fuoco con zucchero, nella proporzione di 60 grammi di zucchero per 100 grammi di sugo. Operate, infine, come per la *gelatina di ribes*.

ARMORACCIO.

(Lo stesso del *Raifort* de' francesi). Veggasi a *Barbaforte*.

ARMOUR. Veggasi a *Liebig*.

ARINGHE.

Proprietà. — L'aringa è un pesce lungo da 25 a 30 centimetri,, che si pesca in grande abbondanza nel

mare del Nord da aprile a giugno. Si mangia fresco, affumicato o salato, secondo il metodo inventato da Guglielmo Bökel, pescatore olandese del secolo XIV.

Da noi è raro trovare delle aringhe fresche; ma quelle salate e affumicate abbondano e se ne fa un gran consumo.

Non sono raccomandabili a chi ha uno stomaco meno che integro, solidissimo; benchè trovino parecchi cultori tra i buongustai d'ogni rango sociale.

57. Aringhe arrostite. — Si mangiano le aringhe salate, preferibilmente arrostite. Si aprono dalla parte del dorso, si spellano e se ne asporta la lisca. Si ricompongono e per diciotto o ventiquattr'ore si mettono a rinvenire nel latte.

Prima di cucinarle si asciacquano nell'acqua fresca, si asciugano e s'infarinano leggermente. Quindi si pongono sulla graticola, ed allora appestano la casa, o nella padella con burro, ciò ch'è preferibile assai.

Generalmente si servono insieme alle uova sode, o al tegame, o affrittellate; o con fagiolini al burro, o con cavoli in umido, o con una salsa di mostarda ed erbette.

58. Aringhe fritte. — Le aringhe si servono pure fritte. Aperte e private di tutte le lische si fanno a pezzi; s'infarinano, s'impanano e si friggono al burro o all'olio, e come le precedenti si servono con cavolo in insalata, o con una semplice insalata di lattuga, o di patate lesse.

ARROSTI.

Per tutte le specie di arrosti descritte in questo libro si consulti l'indice alla voce: *Arrosto*.

ARSELLE E FRUTTI DI MARE.

Non si addicono agli stomachi deboli.

Quasi tutti i cosiddetti *frutti di mare* si possono cucinare in una maniera semplicissima e gustosa.

Si pongono, sopra una graticola, al fuoco ardente e, se non sono morti, si aprono immediatamente. Il contenuto si mangia con sugo di limone, che vi si spreme sopra.

59. Arselle all'olio. — I frutti di mare da servire in tavola si lavano e quando il calore (vedi sopra) li ha fatti aprire, si lascia che l'acqua in essi contenuta evapori. Poscia si cospargono con pane grattato misto a prezzemolo, ad aglio triturato e a pepe. Per ultimo, con un cucchiajo si versa su ciascuno alcune goccie d'olio. Si servono con fette di limone, come corona, e con spicchi di limone pel condimento.

ARZAVOLA (*Darcelle*).

Uccello d'acqua, la carne delicata e saporita del quale si avvicina a quella dell'anitra selvatica, o capoverde, e come l'anitra si cucina.

Si addice a quasi tutti i temperamenti. Si addimanda: in genovese *perruchéto;* in lombardo *garganel, sarzanin;* in napoletano *cerzella;* in piemontese *ania greca, garganela:* in romagnolo *scrombetto, anitretta;* in sardo *circuredda, anadone;* in siciliano *paparzedda;* in toscano *bozzolo, baruzzola, bazzuracchio;* in veneto *zarzegna, marzurin.*

ASPARAGO. Veggasi *Sparagio.*

BABAS. Veggasi *Brioches.*

BACCALÀ.

Il baccalà altro non è che il merluzzo salato e seccato al vento.

Si batte prima con una mazzuola di legno e quindi si pone a rinvenire in acqua piovana o corrente, per tre o quattro giorni e più, cambiando l'acqua due o tre volte al giorno, se l'acqua non è corrente.

Non è un cibo indicato per gli stomachi deboli.

60. Baccalà lessato. — Risciacquato in acqua fresca, si mette in pentola quando l'acqua, leggermente salata, accenna a levare il bollore. Taluni vogliono, però, che si metta al fuoco in acqua diaccia.

Quand'è cotto si serve a grossi pezzi, ornato di prezzemolo, insieme ad una salsa composta di senape, limone, olio, sale e pochissimo pepe.

61. Baccalà fritto. — Il baccalà rinvenuto nell'acqua e da questo reso tenero, si lessa, si taglia a rettangoli di 5 o 6 centimetri; si priva di ogni lisca e risciacquato e asciugato s'infarina, o si involta in una pastella. Fritto nella padella con burro, od olio d'oliva, pare buono; ma se ci si pensa bene, resta scipito. Si serve con una corona di prezzemolo e spicchi di limone.

62. Baccalà arrostito. — Il baccalà si fa anche arrostire ed allora si lessa fino a mezza cottura; si taglia a pezzi grandi che si privano delle lische. I pezzi così preparati, leggermente intrisi d'olio o di burro e pepe, si pongono sopra la graticola a fuoco vivo. Cotti, taluni li cospargono di semi di finocchio o di anice. Ma i più arrostiscono il baccalà, e riesce migliore, in padella o in casseruola con cipolla, prezzemolo, pepe, sale, aglio, olio o burro, e lo servono con senape calda e patate lesse.

BALSAMELLA (*Béchamel*). Veggasi *Salsa di balsamella.*

BARBABIETOLA.

63. Barbabietole lessate. — Da prima si lavano; ma non si tagliano, nè si raschiano, perchè se la pelle si rompesse, perderebbero colore e sapore.

Le barbabietole giovani devono bollire un'ora; ma quelle vecchie non s'arrendono che dopo tre o quattro ore di bollitura.

Nell'inverno, a ciò non abbiano a rimanere dure come sassi, occorre metterle a rinvenire in acqua fresca per una intiera nottata. Se poi questa immersione notturna non le intenerisse, meglio sarà gettarle via per non sprecare tempo e fuoco.

Le barbabietole si pongono a lessare in acqua bollente; ma poi s'immergono per cinque o sei minuti in acqua fresca onde si diaccino.

Solo quando saranno fredde si toglierà loro la pelle con un pannolino. Tagliate a fette, si mangiano con l'insalata.

64. Barbabietole alla salsa di crema. — Bollite le barbabietole dolci e bianche, secondo le indicazioni precedenti, si spellano e si tagliano a dadi di circa due centimetri di lato, che si dispongono sopra un piatto ben caldo per ricevere immediatamente una salsa di crema.

Generalmente si calcola una barbabietola mezzana per commensale.

BARBA DI BECCO. Veggasi: *Scorzo bianco.*

BARBAFORTE (*Cren barbaforte*).

È detta anche *armoraccio*. È una radice che, ben pulita, si passa alla grattugia e depostala in una salsiera

vi si aggiunge un po' di zucchero, che si stempera in poche goccie di aceto. Si serve con il lesso e con l'arrosto e si conserva per qualche giorno.

BARBO (*Barbeau*).

Proprietà. — Genere di pesci malacotterigi addominali, che vivono nell'acqua dolce. La carne del barbo è consistente, bianca, gustosa; ma *le uova sono*, dicesi, *velenose*. Certo è, che fanno male a chi le mangia, forse perchè molte indigeste.

Come si taglia il barbo. — La parte più delicata del barbo sono i filetti, benchè godano alta reputazione la testa e la lingua.

Il barbo vuol essere tagliato a modo suo. Con un cucchiajo da pesce si incide prima il fianco, dalla testa

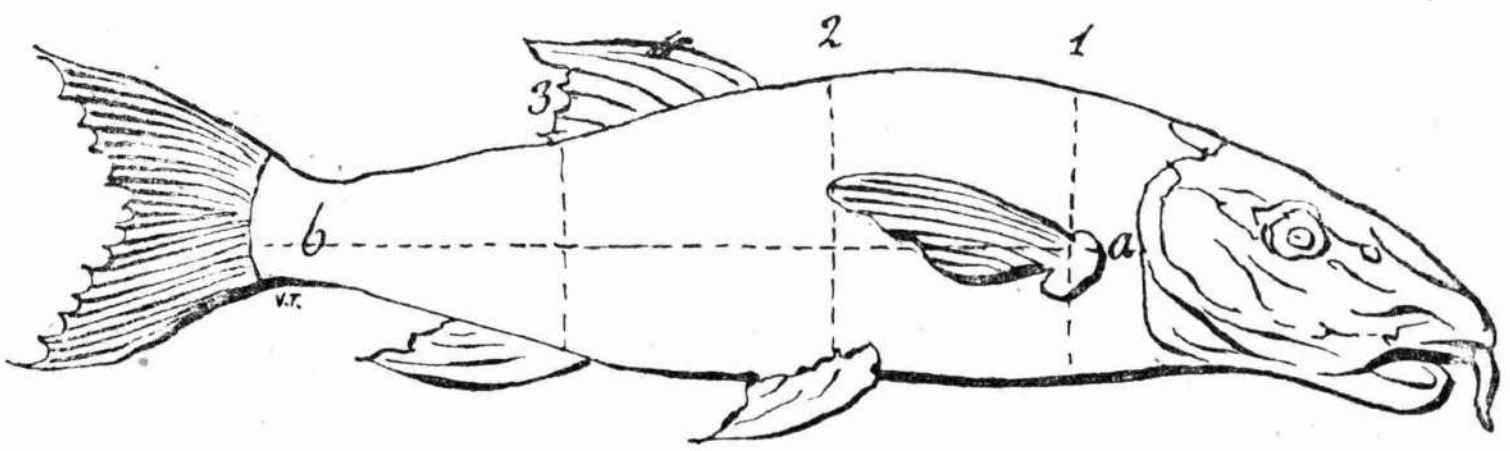


Fig. 3. — Come si taglia il barbo.

alla coda (*a-b*, fig. 3), poi con tre o più linee trasversali, a seconda della grossezza del pesce, si separano i vari pezzi, senza rompere la spina.

65. Barbo in stufato. — Squamate e vuotate il pesce; fatelo cuocere con vino rosso (un bicchiere), pepe (due prese), sale (due pizzichi), due chiodi di garofano, un mazzetto d'erbe e un pezzo di burro.

Quando la cottura è a termine, aggiungete, per quanto è grossa una noce, burro fresco manipolato con farina; legate e.... servite caldo.

66. Barbo alla graticola. — Dopo averlo preparato, incidete leggermente i fianchi del pesce; ungetelo con un po' di burro misto a sale, e collocatelo sulla graticola, a fuoco vivace.

Si serve con una salsa d'acciughe; o con una salsa verde con sale, pepe, acciughe, alcuni pezzetti d'aglio e alcune olive snocciolate.

BASILICO.

Proprietà. — Si semina in aprile e in maggio in buona terra, a mezzogiorno. Le foglie ne sono aromatiche e di odore aggradevole. Fiori e foglie si adoperano nei condimenti. Le foglie seccate all'ombra si polverizzano e con la polvere se ne cospargono leggermente le vivande. Anche il basilico è un lieve eccitante.

BECCACCIA.

Proprietà. — La beccaccia è un uccello di passaggio, dal becco lunghissimo e sottile, e dai piedi di color grigio bruno, con tre dita davanti e uno di dietro. È quasi grossa come la pernice grigia, o starna, e giunge da noi verso la fine di ottobre.

I buongustai sono unanimi nell'attribuire alla beccaccia i più alti meriti atti a soddisfare il palato. Nessun'altra vivanda può stare a pari della beccaccia ben preparata e meglio cotta. La beccaccia è un alimento leggermente eccitante, e perciò anche i ghiottoni non dovrebbero abusarne. Grimod scrisse che: si venera

talmente la beccaccia, questo prezioso uccello; che le si rendono gli stessi onori che al gran Lama: ed è tutto dire, anche i suoi escrementi sono, non solamente raccolti, come cosa preziosa, sopra crostini bagnati con un eccellente sugo di limone, ma gustati con religioso rispetto dai ferventi seguaci di Epicuro.

La beccaccia è l'arrosto più scelto che si possa offrire ad un ospite di riguardo. Quand'è giovane, ha le zampe morbide e lisce.

Si spenna, si passa alla fiamma, ma *non* si vuota; cuoce in venti o venticinque minuti di buon fuoco, ed è cotta, quando comincia a perdere il contenuto dalle interiora. Se troppo cotta perde di pregio e la carne non è più rosea, quando si taglia.

La beccaccia si taglia quasi sempre come il pollo.

Nel tagliare la beccaccia si staccano prima il collo e la testa (n. 1); poi le ali (n. 2 e 4); quindi le coscie (n. 6 e 7); per ultimo si divide la groppa della carcassa. La coscia è più saporita, ma l'ala è il pezzo più stimato (fig. 4, 5).

Come si prepara la beccaccia. — La beccaccia messa a frollare per alcuni giorni viene spennata e strinata. Le si cavano gli occhi, che si riempiono con pastelle di patate, passate allo staccio, miste a torlo d'uovo e a un grano di pepe.

Le gambe s'incrociano; la testa si ripiega verso una delle coscie, di maniera che il becco le traversi tutte e due per tenerle al loro posto. Così, non c'è più bisogno di legarle (fig. 6).

Si taglian via le estremità delle ali. Si barda con lardo bianco e resistente, che si lega con filo, il quale si taglia al momento di servire la beccaccia.

Quando la beccaccia è una sola, s'infila nello spiedo per il lungo (fig. 7); ma se sono due o più s'infilano pe' fianchi l'una accanto all'altra.

67. Beccaccia arrosto. — La beccaccia allo spiedo è l'arrosto più distinto che si possa offrire ad una persona di grande soggezione, se si vuole onorare molto.

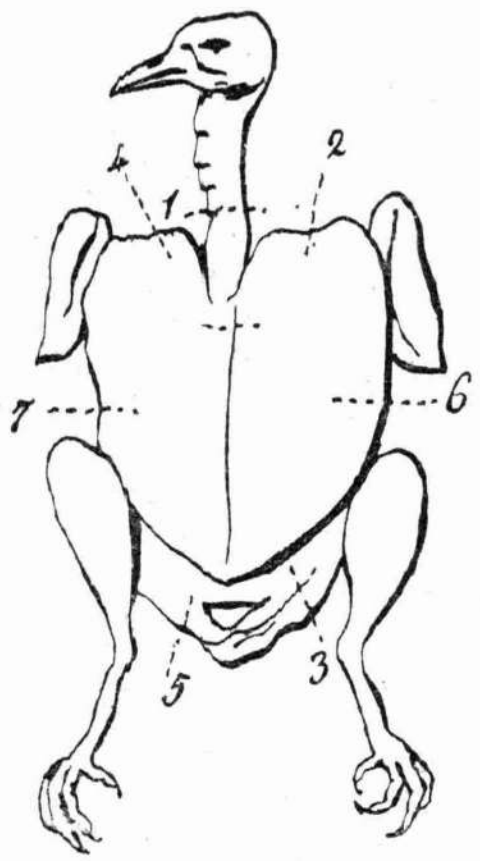


Fig. 4. — Come si taglia la beccaccia.

L'uccello preparato come è stato detto prima, *ma non* vuotato, s'infila nello spiedo, sotto al quale si colloca la ghiotta con alcune fette di pane tagliate a rettangolo di circa 10 centimetri per 6. Venti minuti, o venticinque al più, di cottura sono sufficienti, se il fuoco o la fiamma, si mantengono vivacissimi. Si condisca allora la beccaccia con sugo di carne sgrassato e sugo di limone.

Cottura della beccaccia. — Si riconosce che la beccaccia è cotta, quando comincia a perdere il contenuto de' suoi intestini, che deve cadere sulle fette di pane collocate nella ghiotta.

La beccaccia non vuol essere troppo cotta; e la carne quando si scalca, deve essere rosea.

68. Beccaccia arrostita all'uso inglese. — Si vuota l'uccello dal dorso; si triturano gli intestini misti a cipolla, a lardo, a sale e pepe; e se ne fa un ripieno atto ad occupare l'interno della beccaccia. Si ricuce il taglio praticato per vuotare l'animale; e questo si barda e s'infila nello spiedo.

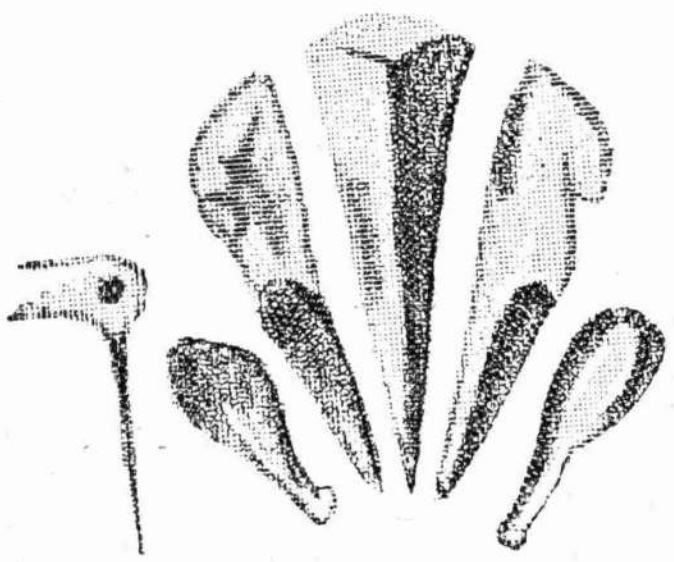


Fig. 5
Varie parti di una beccaccia.

69. Beccaccia in salmì. — Si fanno cuocere due beccacce allo spiedo e quando sono tornate fredde si ta-

gliano. Da ciascun pezzo scelto (ali, cosce, stomaco) si stacca la pelle.

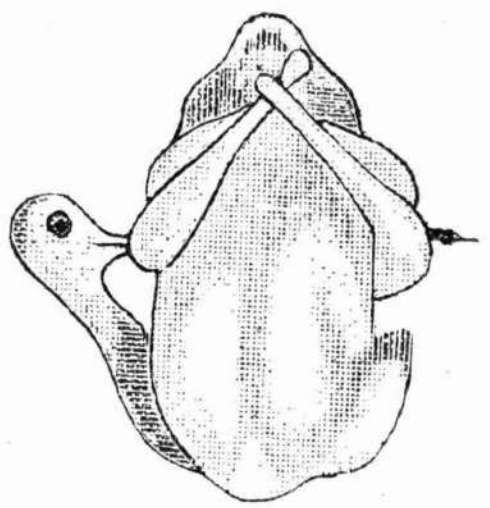


Fig. 6.

Quindi si mettono in un mortaio: pelle, ritagli di beccaccia, la carcassa, il sugo della ghiotta; le fette di pane; qualche ramoscello di prezzemolo, tre o quattro cipolline, uno spicchio d'aglio, mezza foglia di lauro; un po' di timo, di pepe e di sale. Si pesta il tutto e quando è fatto pasta, si fa rinvenire in un po' di burro per sette od otto minuti,

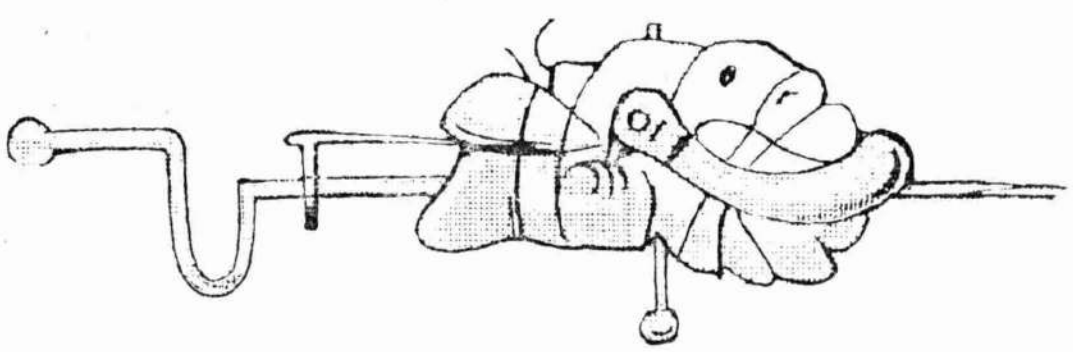


Fig. 7.

dopo i quali vi si versa sopra un bicchiere di vino bianco e mezzo bicchiere di acqua o di brodo e si lascia ridurre per dieci minuti. Si passa nel fine di averne una specie di pastella chiara, alla quale si aggiunge il sugo di un mezzo limone e si lega con un cucchiajo da caffè d'olio d'oliva.

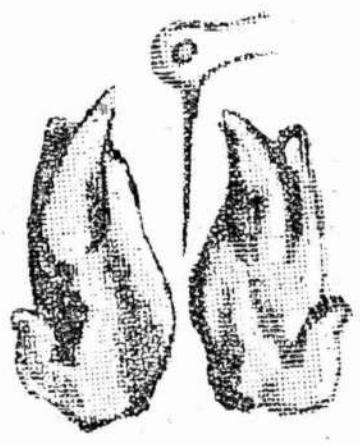


Fig. 8.

Mentre si fa la salsa, i pezzi scelti si mettono al caldo e al momento di servire, dispostili su di un piatto tondo, vi si versa sopra la salsa bollente.

I resti, gli avanzi, delle beccacce non si servono altrimenti.

BECCACCINO.

Si prepara come la beccaccia; solo si divide in due nel senso della lunghezza (fig. 8). Però, quando è possibile, si serve intiero a ciascun commensale.

BECCAFICO.

Cibo oltremodo delicato, ricercatissimo; arrosto, rivaleggia con l'ortolano. Si prepara e si cucina come l'allodola. Si cuoce in dieci o dodici minuti a fuoco vivace e si unge con burro fresco e caldo. I beccafichi si servono pure fritti o alla graticola; ma sono da preferirsi arrostiti.

I beccafichi *non si vuotano*, ma se ne asporta solamente il gozzo e si caccia loro il becco nel corpo.

BIRRA.

Bevanda mucilaginosa, che si prepara con le decozioni o le infusioni di sostanze amidacee, alle quali si aggiunge una certa quantità di fermento. Conviene alle persone solide, robuste; ma è troppo pesante ed eccessivamente forte per le costituzioni deboli e delicate. Non è indicata pei temperamenti linfatici. È molto nutriente e dà facilmente alla testa.

L'ubriachezza della birra è dolorosa quanto pericolosa.

La birra dovrebbe essere preferita nell'inverno... ed invece l'umanità la agogna nell'estate!

BRACIOLE. Veggasi *Bistecche.*

BRANZIN. Veggasi *Ragno.*

BRIOCHES E BABAS.

70. Brioches. — La *brioche* è una specie di focaccia gentile, tenuta in grande onore, specialmente in Francia.

Per farla, si prende mezzo litro di farina, un po' d'acqua calda, 8 o 9 grammi di lievito di Vienna (di birra) e se ne forma una pasta, che si avvolge in un pannolino, entro cui si lascia riposare, in luogo moderatamente caldo, circa mezz'ora in estate, il doppio in inverno. In seguito si prende un litro di farina, al quale si aggiunge la pasta e 375 grammi di burro, sei uova, sale a un poco d'acqua. Il tutto si impasta in tre riprese e si lascia che riposi dalla sera alla mattina o dalla mattina alla sera, e cioè da dieci a dodici ore.

Allora si taglia la pasta, le si dà forma di *brioches,* le quali si dorano e si fanno cuocere, per mezz'ora le piccole; proporzionalmente alla grandezza, le più grandi.

71. Babas. — Con la stessa pasta delle *brioches*, che si tiene un poco più chiara, si fanno i *babas*. La differenza consiste nell'aggiunta di

un decimo di litro di Madera o di rhum;
una presa abbondante di zafferano in polvere;
50 grammi di zucchero polverizzato.

La pasta si versa in una *forma* o *stampo*, unta di burro, due volte più grande della pasta che deve contenere. Se manca la *forma*, si sostituisce con una casseruola *bene stagnata*. Si lascia riposare e gonfiare, cioè lievitare, in luogo caldo, e, quando sarà ben rinvenuta, si farà cuocere per un'ora a fuoco dolce, oppure per mezz'ora nel forno.

BROCCOLI.

72. Broccoli in insalata e salsa per i broccoli. — Si lessano nell'acqua salata i broccoli che occorrono. Si scolano appena cotti, si asciugano con un pannolino e si dispongono entro ad una insalatiera.

A parte si prepara una salsa con olio (quattro cucchiajate da minestra), con aceto (due cucchiajate), con pepe (un buon pizzico) e con un *battuto* di sei capperi, tre acciughe salate e un po' di prezzemolo. Questa salsa è sufficiente *per due broccoli,* sui quali si versa dieci minuti prima di presentarli in tavola.

73. Broccoli alla crema. — Nell'inverno, quando tutti i legumi sono rari, anche il fior di broccolo diventa prezioso per una massaja.

Per servirlo, *preparato alla crema*, si immerge il broccolo prima nell'acqua fresca, entro la quale si lascia per una buona mezz'ora; poi il fiore si spoglia delle foglie e del torsolo e si avvolge in un pannolino di bucato onde non abbia a rompersi, e, così avvolto, si immerge in acqua bollente salata, entro cui si lascia cuocere da venti a venticinque minuti.

Cotto, il fiore del broccolo si libera dall'involucro e si adagia, senza romperlo, sopra un piatto tondo, con la base, cioè gambo, rivolta in alto. Quindi, si ricopre o si incorona con una salsa bianca o di crema ben calda.

BRODO.

Qualità nutritive del brodo. — Diciamo il vero; come liquido nutriente il brodo ha posseduto sempre una fama usurpata. L'albumina, alimento essenziale pel nostro organismo, è contenuta nel brodo in quantità trascurabile o quasi, perchè la carne, cuocendo non cede al liquido che quella parte di albumina, che ci si trova allo stato di soluzione. Nel brodo, invece, abbondano le sostanze aromatiche, i sali e i grassi in sospensione.

Da ciò si deduce che il brodo, più che un liquido nutriente, rappresenta una bevanda aromatica e digestiva, capace di promuovere una secrezione abbondante

di succo gastrico, atto a facilitare la digestione della carne e di altre sostanze alimentari.

74. Come si può ottenere un brodo buono. — Per ottenere un brodo buono è indispensabile adoperare carne di manzo, e non di vitello, buona, e specialmente i *tagli* chiamati: *scammone* (n. 15, fig. 9), *giretto* o *girello* (n. 10 e 22), la *rosa* (n. 19), l'*osso-buco* (n. 18), nella proporzione di una libbra (333 grammi) per ogni litro d'acqua.

Anche sui boccali di Montelupo è scritto che, quando si vuole un brodo buono, s'ha da mettere al fuoco la carne nell'acqua fresca; ma in quella calda bollente, quando si desidera un brodo così così, e un eccellente lesso.

Io suppongo che vogliate un brodo buono; quindi acqua fresca nella misura prescritta, in una pentola di terra cotta; bollore a lento fuoco, onde non trabocchi mai, per tre o quattr'ore, o anche cinque o sei, come taluni vogliono.

L'odore del brodo si dà col *mazzetto*, composto di gambi di sedano, una carota, prezzemolo e foglie di basilico, in proporzioni minuscole, ma assai minuscole, altrimenti il brodo si guasta. Il colore al brodo si dà con una crosta di cipolla abbrustolita sul fuoco (1).

Durante la prima bollitura, il brodo si schiuma, perchè resti limpido. E solo dopo la schiumatura si sala il liquido e si copre il recipiente.

75. Brodo ristretto. — Ma per ottenere un brodo ristretto, *consumato*, o si diminuisce la quantità di acqua nel preparare il primo brodo, o si ripone al fuoco, con un novello pezzo di carne, il brodo già ottenuto e freddo, accuratamente sgrassato.

---

(1) Il *mazzetto* taluni lo mettono dopo la schiumatura.

A proposito di grasso, ricordo che l'untume non è stato mai di giovamento allo stomaco, e per conseguenza anche la carne destinata a fare un brodo buono, deve essere privata di tutta la grascia, che i macellaj le lasciano aderente, perchè pesi di più.

76. Brodo per ammalati. — Una libbra di carne magra di manzo, tagliata a fettine, si pone al fuoco in un mezzo litro di acqua fredda, con *poco* sale. Si lascia cuocere per mezz'ora a fuoco moderatissimo.

77. Altro brodo per ammalati. — Alla carne di manzo si sostituisce un quarto di pollo in poco più di un bicchiere d'acqua fresca. Si sala leggermente e si lascia sobbollire per tre quarti d'ora circa.

All'acqua si può sostituire il brodo freddo, sgrassato bene.

78. *Beef-tea* **o thé di carne.** — Si può farlo in tre modi differenti:

1. Il sugo di carne, che gl'inglesi addimandano *beef-tea* (thé di carne), si ottiene squisito con 200 grammi di manzo, tagliato a piccoli pezzi, che si pone al fuoco in mezzo litro di acqua fredda, leggermente salata, cui si aggiungono un piccolo pezzo di sedano (il gambo) e poche foglie di prezzemolo, e si lascia sobbollire per tre quarti d'ora.

79. Si ottiene pure tagliando la carne di manzo (200 gr.) a piccoli pezzi, salandola leggermente e racchiudendola in un recipiente a chiusura ermetica. Il recipiente si pone in bagno-maria nell'acqua bollente e vi si lascia per quindici minuti. Comprimendo la carne si ottiene una buona quantità di sugo, ch'è nutrientissimo, di facile digestione, e si conserva almeno per ventiquattr'ore.

Prima pagina della nota della cena offerta
al Senatore De-Angeli (1894).

80. Si ottiene pure così: in un recipiente a bocca larga, che diremo n. 1, si mette a bollire mezzo litro d'acqua. Nel frattempo tagliuzzate 300 grammi di manzo *magro*, che porrete in altro recipiente pure a bocca larga, n. 2, e salate leggermente la carne. Quando l'acqua bolle forte, versatene prestamente sulla carne quanta ne occorre per sommergerla. Coprite il recipiente n. 2, e lasciatelo *vicino, ma non sopra*, al fuoco e rimettete il recipiente n. 1 sul fuoco, onde l'acqua riprenda a bollire. Trascorsi cinque minuti, l'acqua bollentissima del recipiente n. 1 versatela nel recipiente n. 2; ricoprite il recipiente n. 2, e dopo altri cinque minuti di.... riposo il *thé di carne* è pronto.

Questo sugo si riscalda in bagno-maria; ma se alza il bollore.... si butti via!

81. Brodo per le salse. — Senza un po' di brodo le salse riescono scipite, gli umidi sanno di poco e i legumi non valgono niente. Se il brodo manca, si fabbrica in un momento, tagliuzzando un po' di carne, che si mette al fuoco con due ramajuoli d'acqua fresca e l'osso di un *rosbeaf*, se è avanzato. Quando l'acqua accenna a bollire si aggiunge il *mazzetto,* un po' di pepe e un po' di sale. Con mezz'ora di bollitura il brodo è pronto.

Non sarà eccessivamente sostanzioso; oh, no! ma riscalderà meno del famosissimo estratto *Armour* e del rinomato *Liebig* e di altri consimili preparati.

82. Brodo di piselli. — Soffriggete nel burro alcune radici, che unite a mezzo litro o poco più ($^3/_5$) di piselli gialli e secchi, farete bollire in 2 litri d'acqua, su fuoco moderato, senza mescolare mai, onde l'acqua resti chiara. Quand'è freddo, il brodo si passa al *colino* e ci se ne serve all'occorrenza.

BUDINO.

Il budino si dovrebbe servire solamente come *principio caldo*. Ma sovente si serve come dolce, e si fa male, specialmente se è servito durante le veglie spensierate del Carnevale e della Quaresima, nelle quali s'ha l'abitudine di cenare verso o dopo la mezzanotte.

Mangiato poco prima di andarsene a letto, il budino è causa frequente di indigestioni formidabili, anche in coloro che vantano uno stomaco integro.

Per i convalescenti, il budino è addirittura veleno.

83. Budino nero ovvero **Sanguinaccio.** — Aggiungete un po' di aceto al sangue di majale perchè non si coaguli, e perchè il sangue non si diacci, mettetelo in prossimità del fuoco, dovendolo usare tiepido.

Si prepara un budello di majale; operazione lunga, nojosa, perchè vuol essere compiuta con la massima diligenza. Il budello si lava e si rilava più e più volte in acqua tiepida, voltandolo e rivoltandolo, onde s'abbia a pulire dentro e fuori. Ed a tale bisogna si attenderà con uno spazzolino di gramigna, non troppo duro, e cambiando, e rimutando l'acqua fino a tanto che il budello, in essa sciacquato, la lasci limpida e chiara come prima della sciacquatura.

Nettato a dovere, il budello si lega a un'estremità, mentre dall'altra vi si soffia dentro per accertarsi che non esistono strappi o fori.

A parte, nel grasso di majale, si fanno cuocere una dozzina di cipolle, precedentemente scottate (imbiancate), e battute minutissimamente.

Quando le cipolle sono cotte vi si versano sopra 4 litri di sangue, un chilo e mezzo di lardo, e più propriamente, di grasso tolto dalla regione addominale

del porco, tagliato a piccoli dadi di un centimetro di lato; un battuto minuto di cipolla e prezzemolo, spezie, sale, e un litro di crema o di panna di latte. Mescolate bene ogni cosa, dimenando col mestolo; accertatevi che il composto abbia un sapore *equilibrato*, e che il grasso non resti a pacchi, ma egualmente distribuito.

Prendete il budello, o le budella, del majale, preparate come ho detto un po' prima, e riempitele col composto sopra indicato. Ma non rimpinzatele troppo, le budella, altrimenti scoppieranno. Riempite: legate l'estremità aperta, e con un ago praticate alcune punture, perchè le budella non abbiano a crepare durante la cottura.

Con legature distanti le une dalle altre di circa 15 o 20 centimetri, dividete le budella in salsiciotti, e fatele scivolare in un pajuolo pieno d'acqua quasi bollente, che vuol essere mantenuta a 90 gradi di calore, cioè quasi all'ebollizione.

Quando le budella resistono e si presentano dure sotto la pressione delle dita, pungetele e, se non esce sangue, ritiratele. Fatele sgocciolare prima, e asciugare poi sopra un pannolino, sul quale si diacceranno. Quando sono bene asciutte, si strofinano con cotenna di lardo un po' grassa.

Quando volete servire il budino nero, prendete la quantità che vi occorre, incidetela appena, qua e là, con la punta di un coltello, mettetela sulla graticola a fuoco dolce, oppure a cuocere lentamente in una padella, o in una casseruola.

Questo budino nero si serve da solo, o sopra un macco *(purea)* di patate, di spinaci, ecc.

84. Budino bianco di pollame o di caccia. — Fate cuocere le cipolle come pel budino nero. Battete prima e passate poi al mortajo carni di pollame o caccia, in-

sieme al grasso fresco dell'addome di majale e midolla di pane bollita nel latte, il tutto in proporzioni eguali. Poi aggiungete sale fine, spezie, sei torli d'uova crudi, un bicchiere di crema; versate tutto sulle cipolle, mescolate bene, e fate il budino come fareste quello nero.

Il budino bianco, una volta fatto sgocciolare e asciugato, si ripone sopra fogli di carta unti di burro o di olio.

Per servirli, si pungono con una forchetta e si cuociono sulla graticola a piccolo fuoco.

BUDINI DOLCI. (1)

85. Budino alla crema. — Ingredienti: Un bicchiere di crema leggermente acidula, entro cui si frullano insieme: quattro torli d'uovo; un pizzico di sale; un bicchiere di fiore di farina.

Per ultimo: quattro chiari (albume) d'uovo.

Manipolata la pasta si ripone in uno stampo spalmato di burro e di farina, che si mette a cuocere per mezz'ora al vapore, o in bagno-maria; meglio al vapore.

Cotto il budino si affetta a spicchi grossi poco più di un centimetro, e disposti sopra un piatto col taglio in alto, si spargono leggermente di pane e di formaggio grattugiato. Per ultimo s'irrorano con un po' di burro caldo.

86. Budino di limone. — Occorrono: Un bel limone, grosso; 170 grammi di zucchero in polvere; sei uova; 150 grammi di mandorle dolci, sbucciate; tre mandorle amare sbucciate; un cucchiajo di cógnac, o di rhum.

---

(1) Si consulti l'indice alla voce *Budino*.

Il limone si cuoce per due ore nell'acqua. Cotto, si leva; si lascia scolare e tagliato si passa allo staccio.

Se il limone è amaro, bisogna porlo nell'acqua fresca, nella quale dovrà restare immerso, fino a tanto che non ha perduto il sapore punto aggradevole.

Al limone si aggiungono: lo zucchero, le mandorle pestate finissime, i torli delle sei uova e per ultimo il cognac. Il tutto si mescola bene. Infine, vi si uniscono le sei chiare bene sbattute e fatte montare alla neve.

Il composto si versa allora in uno stampo unto di burro e si cuoce come tutti i budini a bagno-maria.

87. Budino di riso. — Ci vuole un litro di buon latte per 160 grammi di riso scelto. Gli altri ingredienti sono:

Zucchero, un etto; uva di Corinto (greca sultanina o passa) grammi 80; candito, grammi 25; due uova intiere; due torli d'uova; cognac (o rhum) un bicchierino; vaniglia un *bastoncino*.

Il riso scelto si fa cuocere nel latte; a mezza cottura vi si uniscono lo zucchero, il candito tagliato a sottilissime fette; una presa di sale; l'uva e quanto tre noci di burro. Cotto, si ritira il riso dal fuoco e, mentre è ancora caldo, vi si aggiungono il cognac, la vaniglia, le uova sbattute e si mescola bene. Quindi si versa in uno stampo unto col burro e spolverizzato col pane grattugiato. Si cuoce nel forno, o col fuoco sopra e sotto, e si serve caldo.

88. Budino di patate. — Ingredienti: Patate grosse, grammi 700; burro, grammi 40; farina, grammi 20; zucchero in polvere, grammi 150; latte, un bicchiere; uova, mezza dozzina; sale, una presa; cannella o limone, quanto occorre per dare odore.

Le patate si lessano, o meglio si cuociono al vapore;

si sbucciano e mentre sono ancora calde si passano allo staccio. Si rimettono al fuoco con burro, con la farina e col latte, che si versa un poco per volta, lavorando la pasta col mestolo. Poi, si aggiungono: il sale, lo zucchero, l'odore e, quando tutto si è bene incorporato, si toglie dal fuoco. Quando la pasta è tiepida o diaccia addirittura, le si fa regalo dei tuorli d'uovo, prima, e delle chiare montate, poi. Per ultimo, posta nello stampo, si cuoce come quella degli altri budini.

89. Budino di semolino. — Ingredienti, che vogliono essere misurati con precisione:

Latte, quattro quinti di litro; semolino grammi 150; uva passa, grammi 100; burro, grammi 20; zucchero in polvere, grammi 100; uova quattro; sale, un pizzico; scorza di limone, tanta per darle l'odore; cognac, due cucchiajate da minestra. Sostituendo al cognac il rhum, tre cucchiajate.

S' impasta il tutto e si cuoce in uno stampo, unto prima col burro e spolverizzato di pan grattato.

Si serve caldo; ma anche freddo non è cattivo.

90. Budino gabinetto. — Prendete uno stampo di ferro stagnato e non troppo lavorato; fatevi sciogliere un po' di burro, in maniera che tutta la parete interna dello stampo o forma, ne rimanga unta. Cospargete l'interno dello stampo con pangrattato, che impedirà al dolce di attaccare, riempite prima il fondo, e poi la parte interna dello stampo, di biscotti detti *Savojardi,* che taglierete a modello dello stampo medesimo.

I biscotti devono essere collocati uno ben vicino all'altro, con la parte di sopra, verso le pareti, formando in tal guisa, co' savojardi, una specie di scatola nell'interno dello stampo.

Sul fondo mettete due o tre *amaretti* sbriciolati; su questi un cucchiajo abbondante di uva di malaga, scelta,

senza picciuoli e lavata accuratamente, e sull'uva varie frutta candite, tagliuzzate a dadi, ricoprendo tutto con uno o due savojardi pure sbriciolati.

Si alternano così i varii strati, sino a che lo stampo sia quasi pieno.

Bagnate allora il composto con una crema alla vainiglia, onde i biscotti si inzuppino bene. Quindi, con un ultimo strato di savojardi, che funziona da coperchio, si chiude... l'operazione

Lo stampo, così riempito, è preparato. Si mette in bagno-maria, scoperto, per venti minuti; trascorsi i quali copritelo e sul coperchio ponetevi un po' di fuoco, sotto il quale ha da rimanere per quaranta minuti.

Lasciate raffreddare il dolce nello stampo; rovesciate questo sopra il piatto e al momento di servirlo ricopritelo con la crema seguente:

91. Crema per il budino gabinetto. — Il budino *gabinetto*, di cui ho dato la composizione, non si può ottenere senza questa crema, con la quale pure si serve.

Fate bollire un litro di latte con zucchero alla vainiglia. A parte, sbattete dodici torli d'uova, sui quali verserete il latte, quando si sarà raffreddato, e un poco di rhum. Dimenate latte, rhum e torli, perchè s'immedesimino.

Con questa crema, versata a cucchiaj, inzuppate il budino; quella che vi resta, e ve ne resterà circa due terzi, conservatela in luogo fresco per versarla sopra al momento di servire il budino.

BURRO.

Il burro è un prodotto commestibile grasso, che si ricava dal latte di vacca o di altro animale domestico,

quadrupede e cornuto, aggregandone i globuli grassi con un acconcio scuotimento della parte più leggiera, della crema o panna.

Il burro è nemico dei temperamenti biliosi, lo si sappia subito; riscalda e indebolisce lo stomaco di chi ne usa e abusa per abitudine. Però, è molto nutriente e si digerisce facilmente.

Il burro del commercio è spesso sofisticato con la margarina, che se non fa male, non fa neppure bene; non è... burro, ma grasso animale. Meglio del burro alla margarina, vale quello australiano, fatto a Londra con la panna di Australia!

Il burro di montagna, secondo gli svizzeri Seiler, Evèquoz e Fontannaz, è superiore a quello di pianura. Sarà!...

Però è un fatto che tanto il burro dei monti, quanto quello del piano, irrancidiscono.

92. Come si toglie il rancido al burro. — Il burro rancido prende alla gola ed ha un saporaccio aspro, che talvolta è proprio nauseante. Il burro inrancidisce per le impurità lattee che esso contiene e per l'azione del calore, dell'aria e della luce.

Dunque, per conservarlo bisogna tenerlo al fresco, al buio e dove l'aria è scarsa.

Se tutte le precauzioni riescono vane, il rancido si toglie al burro, lavandolo per lungo tempo nell'acqua fresca, pura, purissima, impastandolo vigorosamente con le mani. Quindi si raccoglie in un pane ben compresso onde l'acqua e le impurità se ne vadano. Allora si fonde e si lascia bollire con polvere di carbone lavato e... pulito; e, quando è ancora fuso, si passa al setaccio.

Da questa operazione il burro nón trae guadagno; ma perde almeno il disgustoso sapore rancido che lo rendeva... intollerabile.

93. Burro d'erbe. — Si fanno cuocere in acqua salata prezzemolo, dragoncella (*estragon*), cerfoglio. Cotti, si passano all'acqua fredda e quindi si spremono per tritarli poi finamente insieme a scalogne (*échalote*). Si condisce il battuto con sale, pepe e sugo di limone. Per ultimo il composto s'impasta con un pezzo di burro grosso quasi quanto un uovo.

Burro d'acciughe. Veggasi *Acciughe*. (r. 3).

94. Burro per guarnizione. — Quando il burro, molto dolce e grasso, è ben preso dal freddo o dal ghiaccio, con un cucchiaio e con altri strumenti appositi, che si trovano in commercio, se ne fanno trucioli, conchiglie, spaghetti, ecc., che si servono come contorno a piatti freddi di carne, di pesce o di verdure, crude o cotte, in salamoia o sott'olio, ecc.

Burro all'aglio. Veggasi *Aglio*. (r. 13).

95. Burro al prezzemolo per carni. — Prendete, quanto è grossa una noce, di burro fresco ed impastatelo insieme a quattro o cinque grossi ramoscelli di prezzemolo battuto finissimamente.

Salate e impepate a secondo del gusto.

Quando la bistecca, o altra carne arrosto è pronta, servitela col burro così preparato, o sopra alla carne, o a parte.

96. Burro alla senape per carni. — Preparate il burro al prezzemolo; unitevi un po' di senape e servitela com'è detto sopra.

CACCIAGIONE. (1)

Con questa parola, qui si vogliono specialmente indicare gli animali *pennuti*, che vivono nei boschi e nelle campagne allo stato di libertà naturale. E per non confondere, addimanderemo *selvaggina*, gli animali a pelo, che egualmente allo stato di libertà naturale vivono e si moltiplicano nelle boscaglie e nei campi nostrani.

La cacciagione si distingue in due grandi categorie: quella che si mangia e quella che non si mangia.

In gastronomia è superfluo occuparsi della seconda.

In genere la cacciagione è una delle basi incrollabili sulle quali si fonda la delizia delle mense nostre, perchè fornisce un nutrimento sano, caldo, saporoso, delicatissimo, facilissimo alla digestione, se il soggetto che lo fornisce è giovane.

Le qualità, che rendono la cacciagione preziosa al gusto, non sono esclusivamente inerenti ad essa; ma dipendono in gran parte dall'abilità di chi deve prepararle e cucinarle.

Se voi gettate in una pentola d'acqua salata un magnifico pezzo di *scammone*, ne trarrete un brodo eccellente e un buon pezzo di lesso; ma se in quell'acqua immergerete un superbo quarto di cinghiale, affè mia, dovrete gettare nel mondezzajo ogni cosa!

La cucina, dirò così, superiore, trascendentale, la otterrete con trasformazioni, o con modificazioni sapienti della cacciagione, che a ciò meravigliosamente si presta.

---

(1) Le maniere varie di cucinare la cacciagione sono descritte alle voci corrispondenti a quella dell'animale, volatile o quadrupede, da cucinare.

I *requisiti*, le *glorie*, di ciascun gallinaceo sono narrate al paragrafo che lo concerne.

Come si conserva la cacciagione. — La cacciagione, e la selvaggina in genere, si conserva avviluppandola con ghiaccio tritato, misto a sale grosso di cucina; oppure, operazione non facile, iniettando nella carotide degli animali, una soluzione di borace nell'acqua, calcolando mezzo grammo di borace per ogni chilogrammo di carne.

CACCIUCCO (*Bouillabaisse*).

È una minestra magra, che i toscani addimandano pure *caldaro;* e si prepara con olio e aglio; ma l'olio può essere sostituito dal burro e l'aglio soppresso.

Ogni sorta di pesce marino concorre a formare il cacciucco e si prepara così: il pesce, vuotato, squamato, lavato, si pone intiero, o a pezzi s'è grosso, in una casseruola in cui s'è messo a rosolare l'aglio nell'olio, o a crogiolare il burro.

A mezza cottura si aggiungono: un bicchiere (un quinto di litro) di vino bianco secco e una cucchiajata da minestra di aceto; pepe, zenzero, una cipolla a fette e acqua quanta ne occorre per annegare il pesce.

La casseruola si copre e si lascia sopra un fuoco ardito, fino a che la cottura non sia completa.

Pesce e brodo si versano allora in una zuppiera, o in una scodella, nelle quali in precedenza furon messe alcune fette di pane.

97. Cacciucco di pesce d'acqua dolce. — Il barone Brisse, con un linguaggio da Trovatore innamorato, così comincia la sua ricetta:

« Al disotto della limpida fontana di Vaucluse, sulle rive della Sorgue, sotto a' vostri occhi pescano, in questo illustre torrente, due carpi dorati, alcune anguille

azzurre, talune giovani trotelle, straordinariamente agili, e poi varî persici graziosi, oh! i persici di fontana, i persici avignonesi, argentati, con riflessi di moerro alla madreperla, con le pinne e la coda di un incarnato così vivace, dinanzi al quale impallidiscono di vergogna le più rosse appendici dei persici della Senna.

« A questi poetici figli del torrente di Vaucluse, non dimenticano di unirvi un panierino di quei importanti gamberi tutti neri, che fuggono, che si rivoltano e che si comincia sempre per schiacciarli mezzi.

« Finito di massacrare tutti questi prodotti guizzanti, ve li gettano in un pajuolo con cipolle e porri, una manciatella di sale e dell'acqua del... Petrarca (della Sorgue) ».

Quando è giunto il momento di inzupparvi il pane, al cacciucco si aggiunge un po' d'olio verde (1) e si vuota il contenuto del pajuolo sulle fette di pane di segale (o comune).

Il pesce si mangia a parte con olio, aceto, pepe e sale, e i gamberi con fettine di pane, abbrustolite leggermente e burrate.

98. Zuppa di pesce marino o cacciucco alla marinara. — Si prende mezzo chilogrammo di pesce da spina (cappone, triglia, ecc.) e uno da polpa (anguilla, ombrina, dentice, nasello, ecc.). Il pesce da spina si taglia minuto; quello da polpa a tocchi piuttosto grossi che si tengono separati dal pesce da spina.

In una casseruola si mettono: tre cucchiaj da minestra di olio d'oliva; due cipolle tagliate e si lascia soffriggere senza però colorire; si allunga con due bicchieri circa di acqua bollente e uno di vino bianco.

Vi si aggiunge sale, pepe, due spicchi d'aglio interi, un mazzetto di prezzemolo una foglia di alloro.

---

(1) *Olio verde* è quello tratto dalle olive raccolte sulla pianta e non da quelle, alquanto nere, cadute dall'albero e raccolte sulla terra.

Quando ha ripreso bene il bollore vi si mette il pesce di spina e vi si lascia bollire fortemente per circa mezz'ora.

Si ritira la casseruola dal fuoco, si passa al setaccio il brodo (in altra casseruola) e il pesce cottovi, pestandolo. Si rimette al fuoco il ricavato (aggiungendo un po' d'acqua se occorre) e appena risollevato il bollore vi si mette il pesce da polpa, che deve bollire a gran fuoco da 10 a 15 minuti. Quindi si mitiga il fuoco e il bollore, e addizionato il tutto di un cucchiajno di sugo di pomodoro si lascia completare la cottura. Se piace, col sugo di pomodoro si può unire un quarto o una metà di zenzero, da chè questa zuppa ha da essere... *accentuata*.

Nella zuppiera si dispongono alcune fette di pane, passate leggermente al fuoco sulla graticola; e vi si versa sopra il contenuto della casseruola e cioè brodo e pesce. Il brodo non deve essere eccessivo.

CAFFÈ.

Uso e abuso del caffè.

Il caffè è un infuso. L'uso di questa bevanda cominciò verso il 1664, ma si diffuse rapidamente, e presto entrò nel campo terapeutico. Nel caffè adusto, ossia torrefatto, abbrustolito, si trovano la caffeina, il caffeone (aroma particolare), sali di potassa e acido tannico in piccole proporzioni.

Il caffè preso a digiuno sovente provoca una specie di stiramento spasmodico dello stomaco; agisce direttamente sul cervello, perchè riattiva il pensiero e risveglia la limpidezza dell'intelligenza, abbenchè renda le idee più fugaci.

Il caffè agisce pure sul sistema nervoso, e quindi non è indicabile per le persone facilmente irritabili, e

tanto meno per quelle affette o soggette a disturbi cardiaci. A chi non è abituato a farne uso, produce l'insonnia, a cagione di quell'aroma tanto prezioso nel buon caffè, o, come tant'altri vogliono, per la caffeina ch'esso contiene.

In talune persone il caffè provoca dei tremori muscolari; nei più, invece, ha un'azione stimolante sulla mucosa dello stomaco, esercitata tanto dal calore, quanto dall'aroma (caffeone), che contribuisce ad una digestione integra, la quale si risolve in benessere, in contentezza, in... appetito nelle persone che ne godono.

I temperamenti linfatici, dell'uso del caffè ben caldo, risentono vantaggio.

Vantaggi e pericoli. — Chi abusa del caffè va incontro a disturbi gravi, transitori, *caffeismo acuto*, o permanenti, *caffeismo cronico*. Non invento: rubo a Max Chao queste note. 80 grammi di caffè in infusione producono fenomeni gravi, benchè passeggeri, di avvelenamento generale dell'organismo. Questi fenomeni più rilevanti sono: forte arrossamento del viso, o intensa cianosi; cefalea; e un senso di oppressione, di ambascia precordiale. Talune volte si manifesta un tremore generale del capo, che può durare più di trentasei ore. Alcuni birbaccioni si servirono del caffè (infuso di 250 grammi) per sopprimere una povera donna, la quale fu salva dopo quarantott'ore di cure assidue.

Il *caffeismo cronico* è il risultato di un abuso costante e prolungato del caffè. Compromette particolarmente il sistema digerente; quindi: inappetenza, gastralgia, ecc.; nonchè quello nervoso con cefalee, nevralgie, vertigini, insonnia ed altre simili.... delizie. Il cuore ne risente, la pelle si fa terrea, il corpo dimagra.

99. Come si ottiene un buon caffè. — Un buon pranzo finisce male, se il caffè non è eccellente.

Si ottiene una tazza di caffè squisito con 15 grammi di polvere, che si riduce a 25 grammi per due tazze, a 50 grammi per quattro e a 90 grammi per otto.

Più qualità di caffè concorrono a rendere l'infuso migliore. Generalmente si usa mescolare, dopo torrefatti, due quinti di Guatemala, due quinti di Portorico e un quinto di Moka. Il Guatemala può essere sostituito dal San Domingo.

La torrefazione ha grande importanza. Essa deve cessare quando i chicchi hanno preso il color bruno... delle tonache dei cappuccini. Se più scuri, il caffè risulterà più colorito, ma assai meno gustoso.

Il caffè si fa in cento modi diversi; tutti ottimi a seconda di quanto affermano gli inventori dei varî sistemi. Però, non si dimentichi, che l'acqua deve essere bollentissima sempre, e proporzionata al peso della polvere di caffè. Tante tazze d'infuso, tante d'acqua, più una piccola porzione per compensare l'evaporazione prodotta dalla ebollizione.

100. Caffè sofisticato e cicoria. — Una delle sofisticazioni più frequenti del caffè crudo è la colorazione artificiale. Si riconosce dal solco del chicco nel quale la materia colorante fa poca presa. La colorazione del caffè si constata strofinando i chicchi con un pannolino candido.

La cicoria non è nociva, anzi tempera l'effetto eccitante del caffè. Però, non è economico pagarla tanto cara, come il caffè. Per constatare la presenza della cicoria nella polvere di caffè, basta gettarne un pizzico in un bicchier d'acqua. Il caffè galleggia alla superficie, mentre la cicoria precipita e colora l'acqua.

101. Conservazione del caffè crudo. — Il caffè non ancora adusto, contrae molto facilmente il sapore delle

sostanze odoranti, che gli sono vicine. Conviene, quindi, tenerlo da esse lontano, e specialmente dal rhum, dall'acquavite, dalla canfora e da tutte le essenze, che più facilmente comunicano al caffè l'aroma loro.

102. Crema di caffè. — Entro due bicchieri (due quinti di litro) di buon caffè si frullano, su fuoco dolcissimo, sette tuorli d'uovo, mezzo cucchiaino da caffè di fiore di farina (1), e zucchero quanto occorre, fino a tanto che la crema riesca densa. Si lascia raffreddare e si serve.

103. Gelato di caffè. — Si versano 100 grammi di polvere di caffè, torrefatto di recente, in quattro quinti di litro di panna bollente. Si copre e si ritira dal fuoco. Quand'è fredda si passa al setaccio, o a un pannolino e dentro vi si frullano sei torli d'uova e 200 grammi di zucchero in polvere. Si ripone la crema sulla cenere calda. Quando si fa densa si colloca il recipiente a raffreddare in acqua fresca, e si dimena fino a tanto che non è diaccia. Ma più presto si ottiene il gelato, unendo alla panna una buona tazza di caffè fortissimo.

CALAMARI.

104. Calamari fritti. — Sono squisiti i *calamaretti* fritti; ma occorre vantare uno stomaco integro per digerirli bene. Si vuotano, si puliscono, si lavano, si asciugano e si salano leggermente. Poi si infarinano e si pongono in padella con olio o burro bollentissimo. Quando sono ben dorati si dispongono sopra un piatto tondo, si coronano con prezzemolo fritto o crudo, e spicchi di limone, e salati di nuovo, si mandano in tavola ben caldi.

---

(1) La farina si può sopprimere.

105. Calamari o seppie alle spinaci o alle bietole. — Ingredienti: calamari o seppie un chilo; bietole o spinaci grammi 200; olio, cipolla, prezzemolo, pepe, sale.

In una casseruola si mette mezza cipolla e alcuni ramoscelli di prezzemolo, triturati, e bagnati con tre o quattro cucchiai d'olio d'oliva. Quando il battuto ha preso il colore, su fuoco vivo, vi si uniscono i calamari (o le seppie) preparati convenientemente e tagliati a pezzi. Quando pare che il contenuto della casseruola si asciughi, ai calamari si aggiungono gli spinaci crudi ben puliti e lavati e fatti sgocciolare poco. A metà cottura si mette il sale e il pepe quanto occorre, e se si vuole, quanto una nocciuola di conserva di pomidoro, diluita in un dito di brodo o di acqua tiepida.

CAMOSCIO.

106. Spalla, dorso, coscia di camoscio in stufato. — La carne di camoscio generalmente si fa in stufato, con droghe e con vino nero: cioè, in brodetto nella casseruola, adoperando i pezzi del dorso, la coscia o la spalla.

A mio modo di vedere, è un errore grande quello di sciupare, tagliandoli a pezzi, una bella spalla, o un bel coscio di camoscio, che si possono apprestare molto meglio in arrosto, nel modo seguente.

107. Spalla o coscia arrosto. — Una coscia, o una spalla, ben frollata che sia, si strofina con sale e ginepro in polvere e dopo si lardella a file serrate. In 70 grammi di strutto fumante si pongono a soffriggere una cipolla grossa affettata; due carote, prezzemolo e sedano tagliati, e quando la cipolla è rosolata al colore d'oro, si aggiungono: un litro d'acqua; due bicchieri, un po'

scarsi, di aceto di vino (1); un ramoscello o due di timo, maggiorana, e due foglie di lauro. Il miscuglio, così ottenuto, collocato in una casseruola, si fa bollire per mezz'ora, trascorsa la quale, nella casseruola si mette la coscia o la spalla, che si lascia stufare per un'ora e mezzo circa, insieme a pochi grani di pepe e a *pochissimo* zenzero.

Lo stufato è fatto; manca l'arrosto.

Per arrostire il coscio di camoscio stufato, come ho indicato ora, si fa passare dalla casseruola alla teglia, bagnando l'arrosto con il sugo ottenuto dalla prima cottura, in stufato.

108. Altra maniera di fare la spalla, o il coscio di camoscio, arrosto. — Preparata la coscia o la spalla e stufata, come ho detto poc'anzi, si colloca dentro una teglia abbastanza profonda, che conceda di essere facilmente coperta.

Sul fondo della teglia si sarà preparato un lettuccio di fette di lardo e di cipolla affettata; croste di pane; foglie di lauro, bacche di ginepro e un po' di pepe su cui si versa un bicchiere di vino nero. Col sugo dello stufato si mantiene umido.

109. Camoscio marinato. — Ma più spiccio è il porre il pezzo di camoscio, qualunque sia, a marinare, e dopo due o tre giorni di marinatura si fa arrosto allo spiedo, o in *arrosto morto;* o in stufato nella casseruola, come il coscio d'altro selvatico, o di montone.

Capitone (vedi *Anguilla*).

CAPPERI.

110. Salsa di capperi cotta. — I capperi non nutrono; sono semplici stimolanti a cagion di quell'aceto entro il

(1) Se l'aceto è *molto forte*, si metterà un bicchiere abbondante di aceto e il resto d'acqua.

quale si tengono in infusione. Però, si fanno in *salsa cotta* o cioè: si stempera, a fuoco lento, in un cucchiajo d'olio e in 30 grammi di burro, un'acciuga in salamoja. Si aggiungono poi: 100 grammi di capperi: due cucchiajate da minestra di aceto e due ramoscelli di prezzemolo triturato.

Questa salsa si serve calda, insieme all'arrosto o al lesso. Fredda, si addice al vitello lesso, freddo o *tonnato*.

111. Salsa di capperi cruda. — Ma havvi pure la *salsa di capperi cruda;* il quale si compone di tre o quattro cucchiajate da minestra d'olio d'oliva, veramente buono: 100 grammi di capperi e il sugo di un limone, il tutto mescolato bene.

Cappone. Veggasi: *Pollo*.

CAPRETTO (*Chevreau*).

La carne del capretto di tre mesi è eccellente, benchè goda fama di essere difficile alla digestione. Si conserva fresca poco più di ventiquattr'ore. Ha le stesse proprietà, o quasi, dell'agnello, e come la carne di questo vuol essere trattata quella del capretto.

Il coscio è preferito dai buongustai; qualunque pezzo, però, è buono e si prepara come quello dell'agnello. (Veggasi *Agnello*). Si fa, perciò, arrosto, al forno, saltato alla casseruola, o come il pollo, al vino bianco e anche in stufato.

CAPRIOLO (*Chevreuil*).

Appartiene alla famiglia dei cervi, e benchè più piccolo, ai cervi somiglia in tutte le sue parti. Onde la

sua carne sia *veramente* buona, è necessario che provenga da un soggetto di tre anni o meno.

I caprioli di monte e di collina sono più delicati di quelli del piano; ma quelli di pelo bruno forniscono una carne di qualità superiore.

La carne del capriolo vuol essere *marinata* per tre o quattro giorni, in olio, sale, spezie, cipolle trite, timo e vino rosso generoso, che può essere sostituito dall'aceto buono.

Alcuni fanno marinare la carne di capriolo per una settimana. Non giudichiamo i gusti; ma l'igiene insegna, che questa marinatura prolungata è nociva alla salute.

112. Capriolo marinato. — Spalla o coscia si pongono in casseruola con lardo fuso, caldissimo, insieme a un quarto di cipolla rinvenuta.

Quando la carne ha preso il colore, si irrora con il sugo entro il quale si marinò la spalla o il coscio, e si lascia completare la cottura.

Un coscio di capriolo mezzano si cuoce in un'ora e mezzo circa; un filetto invece vuol restare sul fuoco intorno a un'ora.

113. Capriolo arrosto. — Si sala la carne, dopo averla mondata dai grumi di sangue, dalle pellicole e dal grasso. Si larda fittamente e si pone per la cottura allo spiedo, o in casseruola leggermente unta di burro.

CARCIOFI (*Artichauts*).

Pianta composta, precoce, dei paesi caldi del bacino del Mediterraneo. I carciofi si mangiano crudi e cotti. Sono molto sani, dolci e aggradevoli al palato e si digeriscono facilmente, se cotti. Nutrono e si confanno ai convalescenti. Si preparano in mille modi, dei quali ecco i più semplici e gustosi.

114. Carciofi a... vapore. — Si mondano i carciofi e si lascia loro un centimetro di gambo. Si dispongono in una casseruola, che li contenga tutti, e non di più, dritti sul fondo, uno accanto all'altro. Nel fondo della casseruola siavi un centimetro e mezzo d'acqua. I carciofi si aprono al centro e nell'interno, nel cuore loro si mette pepe e sale e si versa olio quanto ne contengono. Si copre bene la casseruola e si pone su fuoco normale, perchè l'acqua del fondo bolla. I carciofi, già conditi, saranno cotti dal vapore.

115. Carciofi ripieni fritti. — I *fondi* di carciofo, un po' scavati, si mettono a soffriggere con un po' di brodo e sugo di limone. Si lasciano raffreddare. Si riempiono, quindi, di un battuto di pollo lesso, lingua salata e funghi freschi, o fatti rinvenire, se secchi. Si indorano, si infarinano i *fondi* e si friggono in padella con olio o grasso.

116. Carciofi fritti. — Si tagliano a fette dopo averli mondati. Quindi si scottano, si scolano, si infarinano e si friggano in padella con olio e con grasso.

117. Carciofi in stufato. — I carciofi si mondano e si spuntano. Se ne allarga le foglie e nel cuore si introduce un battuto di pan grattato, prezzemolo, sale, pepe e olio. Si accomodano poi diritti e a contatto gli uni degli altri, in un tegame o teglia, e ricopertili d'acqua, si lasciano cuocere per due ore o poco più. Quando le foglie si staccano facilmente, i carciofi sono cotti.

118. Carciofi al burro. — Mondate quanti carciofi occorronvi; spuntateli e divideteli in due o in quattro, e fateli lessare in acqua bollente salata. Cotti, scolateli e fateli poscia rosolare nel burro appena sciolto, e conditeli con sale e pepe.

Al momento di servirli in una legumiera, o disposti a piramide sopra un piatto tondo, cospargeteli di formaggio grattugiato.

CARDONE.

119. Cardone alla salsa bianca. — È un legume che possiede parecchie qualità del carciofo. Il cardone è eccellente in *salsa bianca*, e si prepara così:

In una casseruola si pongono 100 grammi di burro; una cipolla tagliata in quattro e una carota a fette e si lascia cuocere per dieci minuti. Allora, dal burro si tolgono cipolla e carote, che si sostituiscono con una cucchiajata da minestra di farina. Ricollocata la casseruola su fuoco lento, si gira e si rigira senza posa il contenuto; ma, prima che si faccia denso, si allunga a più riprese con brodo o con acqua salata *bollenti*. Quando la salsa, così ottenuta, alza il bollore, vi si gettano dentro i cardoni, in precedenza puliti e tagliati, onde abbiano a cuocervisi.

120. Cardi in stufato. — Di questi derivati dai carciofi si fa un uso abbondante nell'inverno, quando in generale le verdure e i legumi freschi scarseggiano.

Dei cardi si mangiano le costole carnose e bianche delle foglie. Quelle vuote si gettano via.

Le costole atte alle nutrizione si tagliano a pezzi lunghi 10 centimetri, che si mettono a lessare in acqua abbondantemente salata, addizionata di aceto. Quando si possono togliere facilmente dalle costole le parti fibrose, le costole si levano dall'acqua bollente per riporle nell' acqua fresca. Raffreddate si mondano.

Ripulite, si collocano nuovamente al fuoco per farle stufare in casseruola con brodo e con sugo di limone, e prima di servirle si passano al burro, e servono o come legume, o come guarnizione alla carne.

121. Cardi al parmigiano. — Preparati i cardi come ho indicato sopra, si fanno sgocciolare per metterli a

soffriggere entro un po' di burro e si cospargono di sale, droghe e parmigiano grattato.

122. Cardoni con o senza midollo di bue. — Tagliate i cardoni, detti pure gobbi, ad egual lunghezza; lessateli in acqua bollente salata. Dopo mezz'ora di bollitura ritirateli per passarli nell'acqua ghiaccia.

Privateli della scorza filamentosa che li riveste, e dopo aver fatto sciogliere 100 grammi di burro fresco in una casseruola mettetevi a rinvenire i cardoni.

Aggiungete un cucchiajo da minestra, scarso, di fior di farina, mescolando bene, e il solito mazzetto di erbe aromatiche.

Annegate i cardoni in brodo caldo e lasciateveli bollire a fuoco lento per circa un'ora, e quando avranno quasi consumato il brodo, bagnateli con tre cucchiajate da minestra di sugo di carne arrostita, o brodo ristretto; ritirate il mazzetto e servite bollente.

123. Condimento dei cardoni. — A parte ammannite del midollo di bue, lessandolo dentro l'osso in pochissimo brodo, o in scarsa acqua salata. Quando il midollo è lessato, toglietelo dall'osso, lasciatelo alquanto raffreddare; tagliatelo a piccole fette e distribuitele sopra i cardoni bollenti, quando li avrete già collocati sul piatto da servire.

CARNE DI BUE. (1)

Alcune considerazioni opportune. — Il valore nutritivo degli alimenti è determinato dalla quantità di azoto e di carbonio che essi contengono. Gli alimenti azotati (formaggio, uova, carne) servono alla formazione dei tessuti organici; mentre quelli carbonati (grassi, materie zuccherine e fecola) concorrono alla formazione dei tes-

(1) Si consulti l'indice sulle varie maniere di preparare le carni di bue.

suti... di ricambio; di quelli cioè, che si consumano e si rinnuovano per effetto della vita.

Per conservare in condizioni normalmente buone il nostro fisico, il dottore Houzé afferma che, su cento parti di cibo, tredici debbono comporsi di materia azotata ed ottantasette di materia ricca di carbonio.

La carne è, tra le materie azotate, la prima, se non la primissima. L'uomo ne consuma in media 250 grammi giornalmente; sicchè, giunto a sessant'anni, avrà divorato una.... mandra di venti buoi o giù di lì.

L'economia domestica si preoccupa, e con ragione, del costo, di questo importante se non principale nutrimento del genere umano; ma come non è possibile rispondere categoricamente alla giusta richiesta dell'economia domestica, accontentiamoci dell'affermazione dell'illustre professore Perroncito, che ha stabilito, dopo lungo studio, il valore della carne di bue doversi calcolare sulla rendita netta del 62 per cento del peso e del valore del bue vivo.

Azione della carne sull'organismo. — La carne di qualunque specie agisce come eccitante sulla mucosa gastrica; ciò la rende più o meno adatta ai malati di stomaco. La carne di bue è considerata, non so con quali criteri, come quella ch'è più facile ad essere digerita. Certo si è, che le carni di animali grassi sono di ben più difficile digestione di quelle di animali magri. Eccezione facciasi per il prosciutto, che, se privato del grasso, può concedersi anche agli stomachi deboli.

Influenza della cottura della carne. — Qui cade in acconcio il dire due parole sulla influenza esercitata sull'organismo umano dalla cottura delle carni.

È canone ormai accettato dalla maggioranza, che la carne cruda si digerisce meglio della cotta. Ma la fisiologia ci ha provato proprio il contrario e ci ha prevenuti dei molti pericoli a cui si va incontro, mangiando carni crude e poco cotte.

La carne nasconde parecchi microrganismi e molte proprietà *virulenti*, che solo la cottura distrugge.

La cottura ci salva adunque dal *verme solitario* e da cento altri malanni, che le carni infette ci potrebbero inoculare, se non fossero cotte bene.

La cottura, d'altra parte, ne aiuta la digestione e la bollitura prolungata ci procaccia col brodo uno dei migliori alimenti per la calorificazione del nostro organismo.

Carni guaste. — Come si conoscono. — Se le carni sono guaste o putrefatte, non c'è cottura che valga a salvarci dall'influenza deleteria dei veleni potentissimi, ch'esse contengono (1).

Per riconoscere se le carni sono guaste si usa il *reattivo di Eber*, un liquido che si prepara con ingredienti comuni, i quali si trovano in qualsiasi farmacia (2).

Avvicinando alla carne sospetta un bastoncino di vetro, bagnato nel reattivo, se la carne è guasta s'ha da produrre una specie di nebbia proveniente dalla formazione di cloruro ammoniaco, o sale ammoniaco.

Brevi avvertenze per la cottura delle carni. — La carne prima di essere messa al fuoco, vuol essere lavata. Per « lavare la carne » non s'intende immergerla in un bagno d'acqua; sibbene sottoporla a un getto d'acqua corrente, perchè la superficie resti monda da sangue coagulato, da detriti di ossa e da qualunque altro corpo estraneo, che per avventura vi avesse aderito.

Operazione *breve* e *sollecita*, dopo la quale la carne si asciuga con un pannolino di bucato.

---

(1) Il Selmi, famosissimo chimico, studiò a lungo queste sostanze tossiche, ch' egli chiamò *ptomine*, capaci di produrre avvelenamenti anche mortali.

(2) Il *reattivo di Eber* si compone nelle proporzioni seguenti:

Grammi 1 di acido cloridrico
» 3 di alcool
» 1 di etere.

Le carni da friggere in tegame o in padella, o quelle da arrosolare sopra la gratella, o da arrostire allo spiedo vogliono essere esposte prima ad un fuoco ardentissimo, onde non abbiano a perdere il sugo loro.

Le carni da cucinare a lesso o in umido, invece, esigono il *piccolo fuoco;* ed è conveniente umettarle di tanto in tanto con brodo sgrassato, o meglio con acqua calda. L'abbondanza dei liquidi e del fuoco impedisce ai sughi di fondersi e di assimilarsi con la carne, che resta scipita.

L'aglio si addice alle carni nere; ma comunica un sapore non aggradevole a quelle bianche.

Caratteri di una buona carne di bue. — La carne di bue, perchè sia eccellente, deve provenire da un soggetto di quattro o sei anni, non troppo magro, nè eccessivamente grasso.

La buona carne di bue è delicata, dolce, rosea, con poche venature bianche. Il grasso di un bianco giallognolo denota che la bestia era giovane ed in buona salute.

Se la carne è di primissima qualità, la compressione delle dita scompare col cessare della pressione; nelle carni inferiori l'impronta della pressione scomparisce lentamente.

La carne di un bue che ha lavorato, e quella di una vacca, sono più dure e meno appetitose di quella dei bovini giovani. La carne di vacca poi si distingue da quella di bue, o manzo, per la grana più compatta, per un roseo meno vivo e pel grasso, ch'è bianco.

Serie dei vocaboli di macelleria. — Non si può mangiare, o dare da mangiare bene, se non si conoscono i varî pezzi che compongono il bue macellato e perciò gli ho indicati nelle figure 9 e 10 che ho riprodotto alle pagine 107 e 108.

Le parti migliori di un bue macellato. — Per ottenere un ottimo brodo sono indicati i pezzi di *giretto*

(detto anche *girello*), di *scannello*, di *scammone,* di *punta d'anca,* ecc.

Il secondo taglio del *giretto* è eccellente per fare il *bove alla moda*. Il *dorso*, o *schiena*, è riservato all'arrosto, specialmente se è accompagnato dal relativo filetto. Ma le parti più delicate del bue sono: il *bianco*

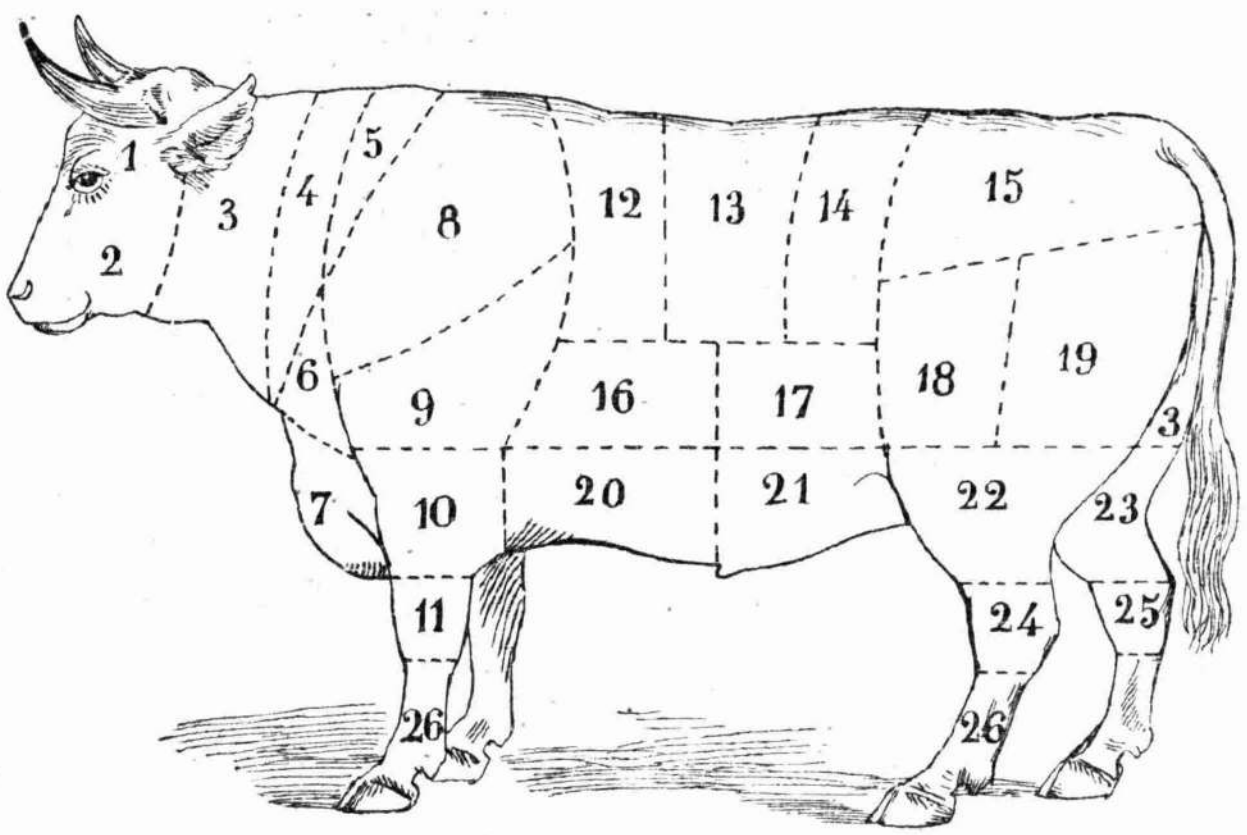


Fig. 9. — Bue.

1. Cervello. - 2. Ganasce o mascelle. - 3. Collo. - 4-5. Reale. - 6-7. Punta di petto. - 8. Ala. - 9. Cannetta. - 10. Giretto. - 11. Gamba. - 12. Coste reali (4 costole). - 13. Coste della croce (4 coste). - 14. Dorso o schiena e filetto. - Punta d'anca divisa in: punta d'anca, fetta di mezzo, scammone, fetta gemmella. - 16. Costato. - 17-21. Pancia. - 18. Osso buco. - 19. La rosa. - 20-21. Punta di petto. - 22. Coscino. - 23. Nervetto. - 24-25. Giretto. - 26. Gamba. — *Per il vitello s'ha la stessa nomenclatura.*

costato (n. 16), la *coppa*, le *coste*, la *fetta di mezzo* o *culatta* (n. 15), il *filetto* (n. 14), la *lingua,* la *punta di petto* (n. 20-21) e il *reale* (4-5).

124. Polvere di carne. — Ottimo mezzo per nutrire chi è convalescente e di stomaco debole. Si prende un buon pezzo di polpa magra di manzo, si taglia in minutissimi pezzi; si cosparge di polvere di zucchero e si espone al sole. In pochi minuti si secca e se ne ritrae

una polvere grigia, capace di conservarsi, gustosissima e nutriente.

125. Carne cruda. — Generalmente si usa la carne

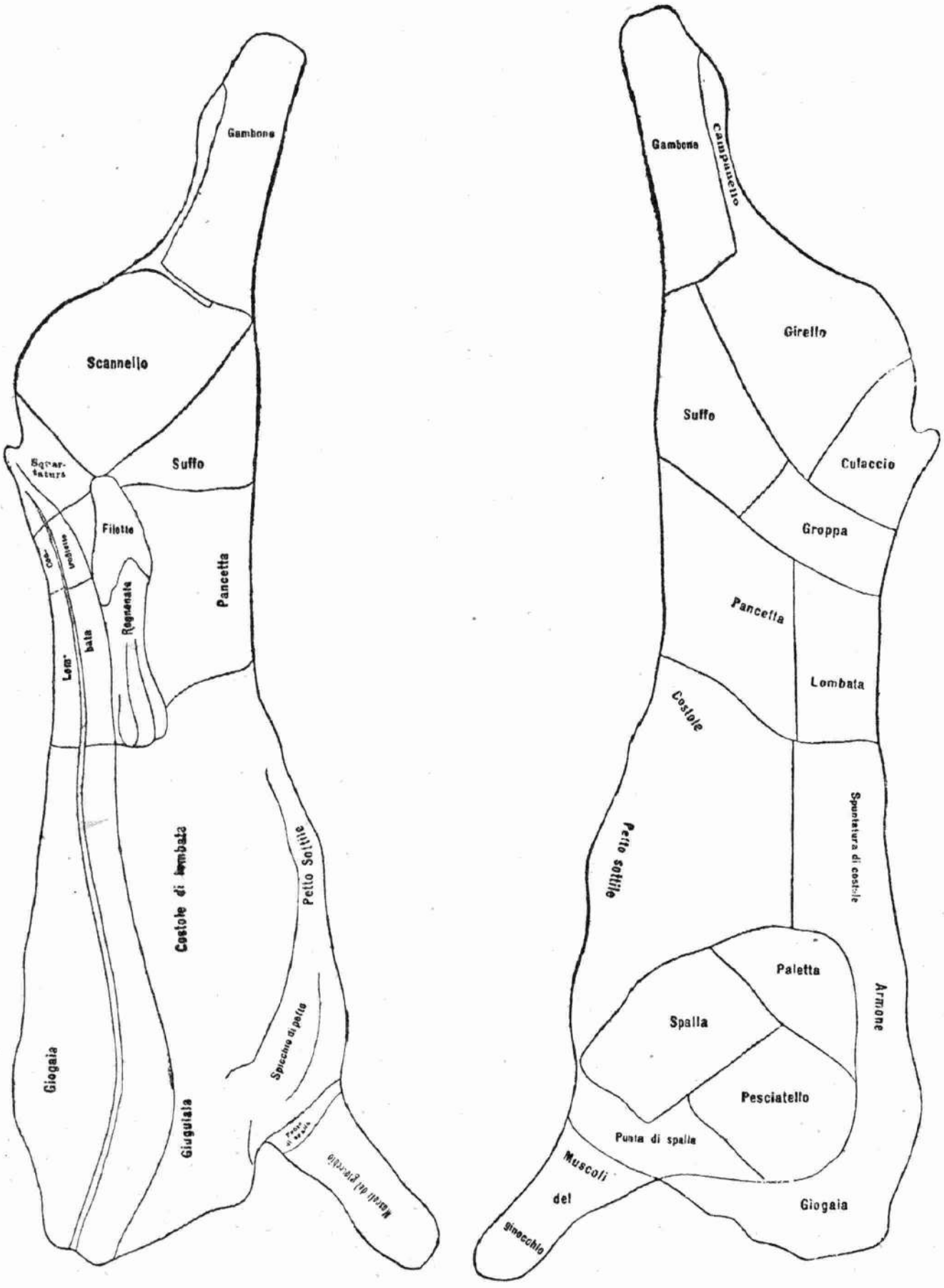


Fig. 10.

magra del bue o del manzo. Sceltone un buon pezzo si priva del grasso, delle cartilagini, delle ossa e dei tendini. Si taglia in piccoli pezzi che si pestano e si

passano al setaccio e della polpa che se ne raccoglie, si formano piccoli boli. Questi, conditi con un po' di sale e sugo di limone, rappresentano un alimento gustoso, di facile digestione e del massimo valore nutritivo.

Alla carne di bue e a quella del manzo è da preferirsi quella di montone.

Il medico indicherà la quantità di carne da somministrare al convalescente o al debole di stomaco; quantità che varia tra i 50 e i 150 grammi al giorno.

126. Marmellata di carne. — È un cibo per gli ammalati che non possono tollerare il gusto e l'odore della carne cruda.

Per comporre una buona marmellata di carne, occorrono:

Carne di bue (filetto) da grammi 60 a 100; gelatina di frutta (quella che più aggrada), da grammi 30 a 50; sale di cucina, da grammi 1 a 2.

Se ne fa una pasta, pestando nel mortajo la carne, alla quale si aggiungono il sale, ridotto in polvere finissima, e per ultimo la gelatina di frutta, mescolando il tutto accuratamente.

127. Gelatina di carne. — È un po' più costosa della marmellata, perchè ci vogliono: filetto di bue scelto, grammi 500; sale, grammi 4; carote od altre verdure, grammi 50; acqua fredda (un litro), grammi 1000.

Il tutto si fa bollire a fuoco lento per quattr'ore o poco più, fino a tanto che il volume del liquido si sarà ridotto alla metà. Allora si filtra attraverso a un pannolino, si pone in una forma di ferro stagnato, e non di rame, e si lascia raffreddare.

128. Manzo lessato. — Per avere un buon lesso occorre un chilogrammo di un bel taglio di carne; quale *giretto*, *scammone*, *scannello*, *punta d'anca*, ecc.

La carne si monda, si priva dei grassi, dei muscoli dei grumi di sangue, ecc.; si sciacqua leggermente, si asciuga, si lega in bella forma, si sala appena, e si pone nella pentola entro cui l'acqua, col mazzetto, bolle fortemente. Quando s'è schiumato con cura si copre la pentola e si lascia continuare l'ebollizione per un paio d'ore.

Così si opera, ripeto, per avere un buon lesso; ma se è richiesto un brodo buono, allora ci si attenga alla norme indicate alla parola: *Brodo*.

Il lesso è un nutrimento sano, che facilmente assopisce l'appetito, che si digerisce bene; ma che, da per sè solo..., direbbe a torto Brillat, non ristora le forze.

Durante l'ebollizione la carne ha perduto una buona parte dei sughi animalizzabili.

Il famoso fisiologo francese del gusto, ritiene che il lesso è un cibo degno dei *routiniers*, degli impazienti, dei trascurati e dei divoratori. I professori nell'*arte divina* del mangiare non si nutrono mai di lesso, per non venir meno a quel rispetto dovuto ai principî gastronomici, i quali considerano il lesso *una carne meno.... il sugo suo*.

Però, conveniamone; una buona fetta di manzo lessato se non vale un Perù, è pur sempre un cibo buono e gustoso, nonchè nutriente.

Altri impieghi del manzo lessato. — Una delle preoccupazioni che spesso affliggono lo spirito di una buona massaja, è data dalla difficoltà di far mangiare con buon appetito alla famiglia il lesso fresco, o quello ch'è rimasto del giorno precedente, quando la borsa non concede di regalarlo al portinajo, o ad altro umile frequentatore della casa. Per ajutare la madre di famiglia in questa non facile bisogna di buona massaja, le suggerisco:

129. Insalata di manzo lesso. — Si lessano alcune patate; si sbucciano e quando sono fredde, si tagliano a fette grosse mezzo centimetro.

Si taglia a fette sottilissime una barbabietola pure lessata, e a parte si tritura un po' di prezzemolo, una fetta sottilissima di cipolla; un ottavo di spicchio d'aglio e quanto di tenero può dare un discreto sedano.

Nell'insalatiera, in due cucchiaj da minestra di aceto, si sciolgono: sale, pepe e senape in polvere, nelle proporzioni desiderate dal gusto dei commensali; quindi si aggiungono sei cucchiaj di olio di oliva; si sbatte bene il miscuglio e vi si versa prima il battuto, o triturato di erbe; poi le patate e la barbabietola; per ultimo il lesso di manzo freddo, tagliato a fette sottilissime.

L'insalata che ne risulta, è eccellente, benchè non credo che si addica troppo ad uno stomaco debole.

130. Miroton di manzo. — Il lesso, caldo o freddo che sia, si taglia a fette, privandolo d'ogni parte grassa.

A fette sottili si taglia una grossa cipolla, che si fa colorire nel burro caldo. Appena la cipolla è colorita vi si mette la carne, che si cosparge di un po' di farina mentre si gira e si rigira con cura.

Quando anche la carne ha preso il colore, si aggiungono due ramoscelli di prezzemolo, un bicchiere di brodo sgrassato, sale, pepe e due cucchiajni di aceto. Si lascia bollire per mezz'ora a fuoco lento.

131. Tritato di manzo lesso. — Il dottor Nietzsche, classificherebbe questa pietanza, in quella categoria di *ratatouilles*, con le quali le donne hanno cercato, dice lui, di reprimere lo sviluppo del genere umano.

Ma, come non è poi tanto cattiva, anzi appetisce a molti, ve ne do la ricetta:

In una casseruola si pongono 50 grammi di burro ed una cipolla tritata molto finamente; un cucchiajno da caffè di farina; si mescola bene e si lascia colorire. Colorita, si allunga con un bicchiere (un quinto di litro) di brodo sgrassato e dopo avere ben mescolato di nuovo

il tutto, vi si aggiunge la carne (lesso) tritata, pepe, sale e un cucchiaino da caffè di senape e due di aceto. Si continua a mescolare e si lascia bollire a fuoco lento per un quarto d'ora.

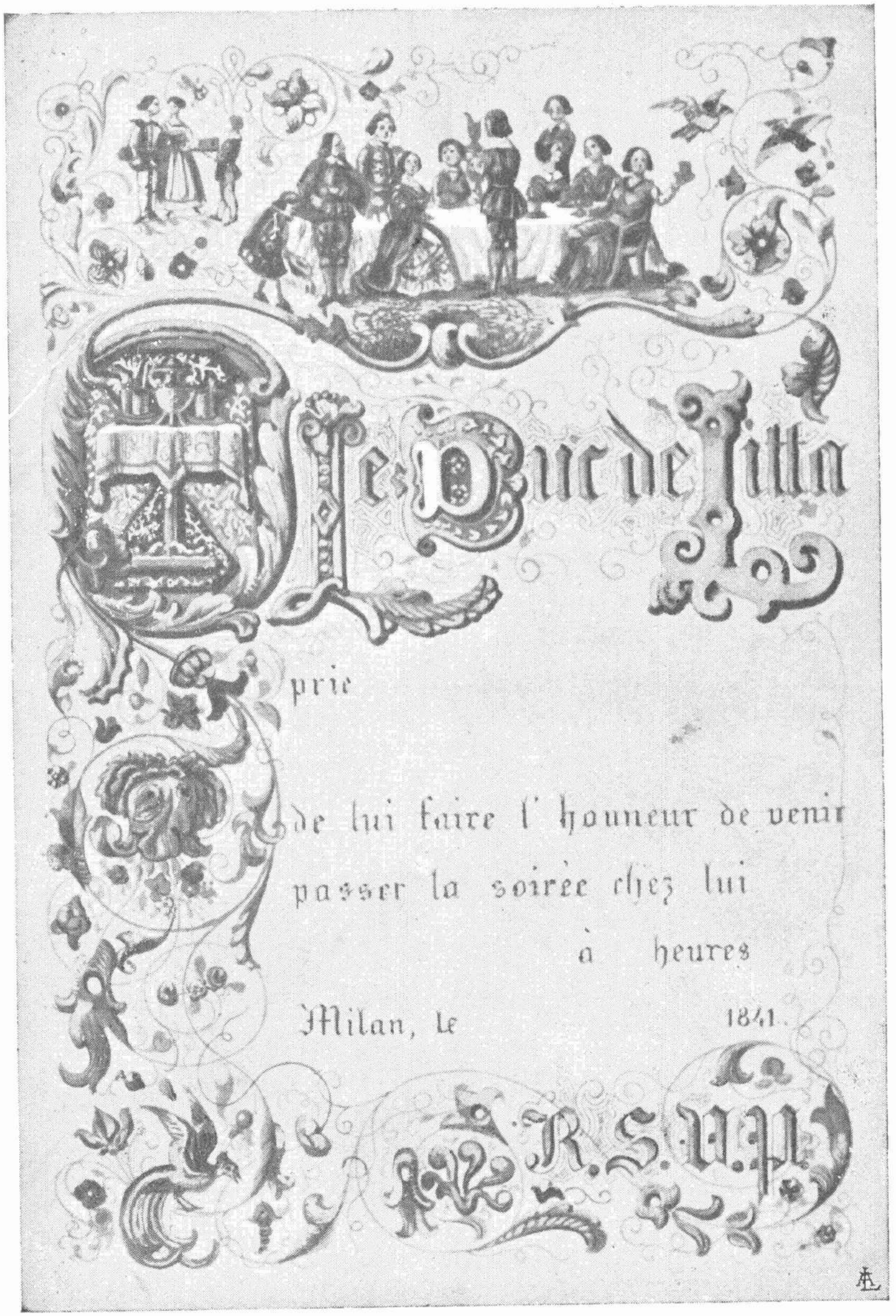
Versato in un piatto tondo, riscaldato, si serve cosparso di pane grattugiato, fritto nel burro, e ornato da una corona di prezzemolo al naturale.

132. Lingua. — La lingua, ha scritto Esopo, è la cosa migliore, e al tempo stesso la peggiore, che gli Dei abbiano mandato sulla terra. Esopo, senza dubbio si riferiva alla lingua umana; ma qui io dirò, invece, come si opera, perchè riesca eccellente al gusto la lingua degli animali.

133. Lingua di bue fresca a lesso. — Si lessa come il manzo. A mezza cottura, però, si priva di quella pelle, punto gradita a vedersi, inutile, benchè innocua, a mangiarsi. La lingua di bue lessa si serve in un piatto tondo, adagiata sopra una *purea* di piselli, o di spinaci, o di patate, o di fagiuoli bianchi, ecc. Ma si può presentare in tavola anche semplicemente ornata con ramoscelli di prezzemolo.

134. Lingua di bue in salamoja a lesso. — Dopo averla lavata ed asciugata, si lascia bollire come la lingua di bue fresca; ma nell'acqua si pongono solo poche radici di verdura e un po' di salamoja. Si serve come la lingua fresca a lesso.

135. Come si sala la lingua di bue. — Si prepara la salamoja con: Tre cucchiajate da minestra di sale; un cucchiaino da caffè di salnitro, o sale rosso; una cucchiajata da minestra di cumino; una di grani di ginepro ed una di coriandoli; tre foglie di lauro; una cipolla mezzana tagliata a fette; uno spicchio d'aglio; un mazzetto di prezzemolo e uno di foglie di sedano; due



Biglietto d'invito del Duca Litta (1841).

ramoscelli di maggiorana (freschi o seccati) e due di timo; quattro foglie di salvia.

Tutta questa grazia di Dio si tritura e si mescola alle spezie e droghe, in modo da averne una miscela, dirò, omogenea.

Con questa si strofina la lingua che, avvolta strettamente in un pannolino insieme alla miscela, si ripone in un recipiente di *legno* adattato, e sul coperchio, che deve comprimere la lingua e perciò entrare nel recipiente stesso, si pone un peso. La lingua si rivolta tutti i giorni e dopo otto giorni si può cucinare.

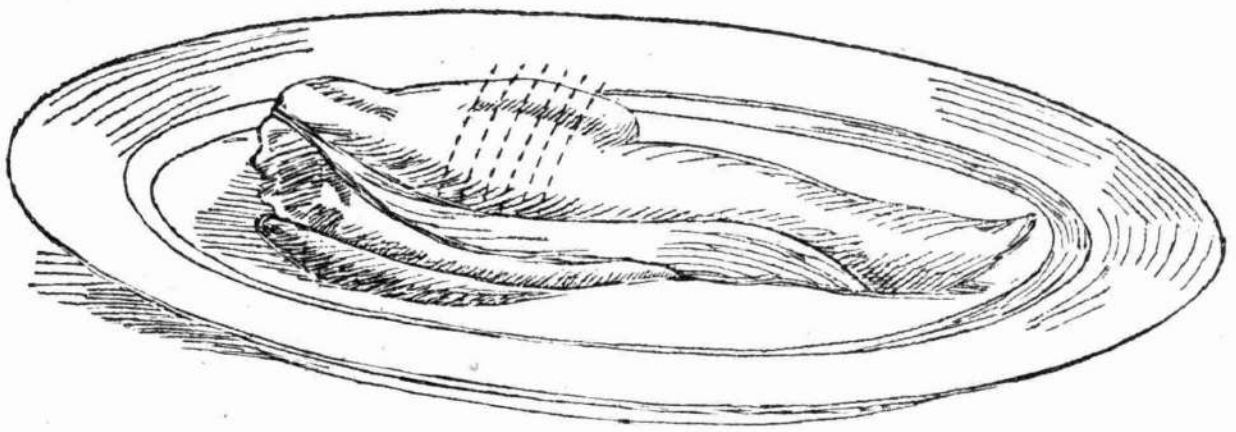


Fig. 11. — Come si taglia la lingua di bue.

136. Lingua di bue affumicata a lesso. — La lingua affumicata, prima di lessarla, si mortifica ben bene, e si lascia per una notte nell'acqua fresca. Il giorno successivo al bagno notturno, si pone a fuoco moderato entro acqua fresca e si lascia bollire da due a tre ore, quante ne occorrono per levar via la pelle.

Si serve come le precedenti. Però basta anche lavarla e farla cuocere per 4 o 5 ore senza alcun condimento.

137. Lingua di bue alle olive. — Si scotta la lingua quanto occorre per mondarla facilmente della pelle. Mondata, rimettete la lingua a lessare sino a completa cottura.

A parte si fanno sciogliere 50 grammi di burro per ogni chilogramma di lingua, entro cui si fa rosolare

una cipolla (mezzana) affettata. Rosolata che sia, si toglie la cipolla dal burro, nel quale si diluisce un cucchiajo da minestra di farina. Quando la farina incorporata al burro avrà preso un colore scuro di nocciola, si addiziona con due ramajuoli di brodo caldo e sgrassato; si mescola sempre il composto, lasciando bollire per dieci minuti ; si aggiunge pepe e sale, quanto occorre.

Preparata così la salsa, immergetevi la lingua e lasciatevela ricuocere a fuoco lento per circa un'ora, rivoltandola di frequente e tenendola umida col sugo.

A parte avrete fatto imbiancare alcune olive; tagliatele a spirale per toglierne il nocciolo e riponetele nella casseruola con la lingua.

Per rendere più gustosa la lingua si lascia in infusione con le olive uno o due giorni.

138. Lingua di bue in stufato. — Mondate all'ingrosso una lingua di bue fresca; mettetela in un piatto; salatela abbondantemente e riponetela nel guarda-vivande, o nella dispensa, sino all'indomani.

All'indomani, scottatela nell'acqua bollente, spellatela, bardatela e lardellatela con fettine di lardo, condite con spezie, e, legata a cerchio, ponetela dentro un tegame di terra cotta, sul fondo del quale avrete preparato il condimento composto di 100 grammi di lardo a fette sottilissime; 190 di burro: 25 a 30 grammi di prosciutto affettato sottilmente e due cipolle affettate.

Spolverizzate la lingua con farina, circondatela con carne battuta e mettetela sul fuoco a colorire. Quando la lingua ha preso un po' di colore, annaffiatela in tre riprese con un bicchiere e mezzo di vino (mezzo per volta) e poi con circa due litri di brodo e uno e mezzo d'acqua. Aggiungetevi il solito mazzetto d'erbe, due o tre chiodetti di garofano, sale, un pizzico di pepe e uno di cannella.

Coprite la casseruola meglio che potete; lasciate

bollire intorno a quattro ore, digrassate la salsa, passatela al setaccio e servitela bollente con la lingua caldissima.

139. Arrosti di carne di bue. — La carne si arrostisce nel fornello, nel forno, sulla graticola, dentro la casseruola (arrosto morto), o infilata nello spiedo.

Qualunque carne, destinata all'arrosto, dev'essere preparata. Per preparazione della carne s'intende, ch'essa esige di essere mondata dalle superfluità, che talvolta ne compromettono la squisitezza e cioè dai grumi di sangue, dai muscoli e dal grasso.

Quindi si mortifica e si lega ond'abbia bella forma e non si presenti in tavola a sghimbescio, per così dire, o a smorfie, o ricca di bitorzoli più o meno abbruciacchiati.

Quando si fa arrostire al forno o al fornello, è indispensabile conoscere la giusta gradazione del calore, ciò che pur troppo s'impara con l'esperienza solamente, ch'è quanto dire, dopo avere sciupato parecchie pietanze.

Se l'esperienza s'è acquistata con la pratica, la sensazione che prova la mano avvicinata al forno o fornello, vi dirà se il calore ha raggiunto il grado voluto, o se lo ha oltrepassato. Ma se l'esperienza manca, o *dice niente*, si ponga nel forno un pezzo di carta. Se questa ingiallisce senza troppo indugio, il calore è nella misura voluta; ma se la carta si fa in un subito, o quasi, nera, il calore sarà eccessivo ed il forno renderebbe carbone per carne.

Se la carne va sulla graticola o allo spiedo, ci vuole fuoco vivissimo da prima, perchè non abbia da perdere il sugo; ma una volta riserratisi i tessuti del pezzo di carne per l'azione del calore, si rallenti la forza del fuoco, e si trattenga il pezzo umettato con acqua calda, la quale si distribuisce sulla superficie della carne con un ramoscello di una pianta profumata (ramerino, sal-

via, ecc.). All'acqua si può sostituire l'olio (se piace), o il brodo. Ma questi due ultimi non sono da consigliarsi, perchè molto facilmente comunicano alla carne un sapore punto aggradevole, che ricorda l'odore nauseante di moccolaja misto all'altro, non meno disamabile, del grasso rancido abbruciato.

Per arrostire la carne nella casseruola, basta aver cura di annaffiarla di tanto in tanto con cucchiajate di acqua o di brodo, onde non abbia da bruciare o da attaccarsi al fondo, chè sarebbe rovinata, e di rivoltarla frequentemente.

140. Rosbiffe in casseruola o in forno. — Si monda e s'imbriglia un chilogrammo di punta d'anca (n. 15, figura 10), o di dorso di bue, mentre in una casseruola si mettono a colorire 25 grammi di burro a fuoco vivo. Quando il burro è tinto leggermente in bruno, vi si ponga la carne, che si lascia rosolare da tutte le parti.

Compiuta anche questa operazione, si aggiungono due ramajoli di acqua calda, ma non bollente, un pizzico di pepe, si sala e, coperto il recipiente, si lascia che il contenuto bolla a fuoco lento per poco più di mezz'ora.

Durante la cottura si punge il pezzo col forchettone e si rivolta spesso.

141. Rosbiffe, Reale, Scammone alla maremmana. — Si monda la carne (intorno a un chilo), si sala e si cosparge leggermente di pepe. S'imbriglia e si lava in aceto.

In una casseruola si mettono a colorire 25 grammi di burro insieme a due foglie di basilico ed a un ramoscello di prezzemolo. Colorito il burro si fa rosolare a sua volta la carne, per aggiungervi dopo, un ramajuolo di acqua calda e uno di brodo caldo sgrassato. Si lascia bollire fino a tanto che il liquido s'è ridotto a metà.

Si lega il sugo con un pizzico di farina; si sala quanto occorre e si serve caldissimo nel suo sugo.

142. Come si taglia il rosbiffe o dorso di bue. — Qui cade acconcio dire come si taglia un pezzo così importante di ottima carne, onde abbia a presentarsi in forma agghindata, appetitosa e promettente sulla tavola.

Si comincia per separare il filetto interno nel senso voluto. Il filetto è la parte più tenera e più delicata, la *fetta d'onore!* Dopo si taglia la parte carnosa, che si trova dalla parte esterna e che i francesi addimandano *boccone dei clercs*. Questa è più sostenuta e meno tenera del filetto; ma in cambio è più gustosa, e quando il *dorso* è ben frollato ed è stato mortificato a dovere nel verso della carne, è preferibile al filetto.

Oggi è raro che si serva un *dorso di bue* intiero (come succedeva da noi in altri tempi beatissimi, e come succede tutt'oggi tra gli inglesi); ma si priva del filetto che si serve arrosto o in umido con salse piccanti.

143. Bistecche di filetto o di polpa di manzo. — Si taglia il filetto, o la polpa, in fette dello spessore di tre centimetri; si mondano, si mortificano e si dà loro una forma regolare. Si salano leggermente dopo averle *appena* umettate con aceto, e si pongono a cuocere sulla graticola a fuoco vivacissimo. Un po' di pepe, ma poco, non guasta. Pochi minuti di rosolatura bastano per renderle quasi cotte.

Si possono servire senza contorno, o con patate fritte, con una *purea* di spinaci, ecc., con un po' di prezzemolo tritato, misto a burro, nel qual caso si pone nel bel mezzo della bistecca.

La salsa tartara, o alcune fette sottilissime di tartufi, o un po' di midollo caldissimo, fanno pure buona compagnia alle bistecche *a' ferri*.

La *braciuola* differisce dalla bistecca nello spessore della fetta. In questa è meno sottile che in quella; ma si trattano tutte e due nell'identica maniera.

144. Bistecche di polpa di manzo alla polacca. (*Per 8 persone*). — Sette o otto ettogrammi di polpa di manzo, senza ossa, senza grasso, senza pelli, senza grumi e nervi, si triturano finissimamente. Quindi si sala e si impepa.

A parte si fa inzuppare in latte caldo o freddo circa 100 grammi di midolla di pane. Inzuppata, si ritrae e si unisce a 100 grammi (1 ettogrammo) di burro, col quale si impasta insieme alla carne e a due torli d'uova.

Quando il tutto è bene impastato si passa al setaccio, e poi alla macchinetta trita-carne, se si possiede; altrimenti si lavora di bel nuovo col mestolo.

Con l'impasto si formano bistecche alte un dito circa, a cui si dà bella forma. Per ciascuna bistecca occorre impiegare una cucchiajata da minestra abbondante di impasto.

Le bistecche, così formate, si infarinano e si pongono in una teglia nella quale si sia precedentemente portato a bollore il sugo di carne, misto a quello di due o tre pomidoro fatti cuocere per una mezz'ora.

In questo sugo le bistecche devono immergere per metà della loro altezza, e vi devono cuocere per più di mezz'ora a fuoco vivace.

Durante la cottura s'abbia cura che le bistecche non s'attacchino alla teglia e perciò conviene sollevarle spesso col mestolo.

Si servono caldissime e *possibilmente* nel recipiente nel quale furono cotte.

145. Filetto di bue, o noce di vitella alla salsa di... pernice. — Ecco un manicaretto che può *far sognare* le beccacce e le pernici a chi non è concesso di gustarle in realtà. È una illusione, lo so; ma non fa male a nessuno.

Prendete un chilogrammo di filetto di bue, o di noce di vitella; mondate, e imbrigliate. In una casse-

ruola oblunga mettete 25 grammi di burro, due pizzichi di pepe e tre di sale, un cucchiaino, o poco più di buon aceto e un grosso ramoscello di salvia. Collocate la casseruola al fuoco vivo e quando il burro soffrigerà, ponetevi a colorire la carne, punzecchiandola spesso e abbondantemente. Quando avrà preso un bel colore, il fuoco vivo sia sostituito da un fuoco lento, sul quale si lascerà sobbollire per mezz'ora, allungando con un cucchiajo da minestra d'acqua, ogni volta che la casseruola sembrerà asciutta o quasi.

146. Filetto al marsala. — Perchè il filetto riesca degno di una tavola di *buon gusto*, è necessario arrocchiarlo prima, legarlo poi, e se si avvicina nel peso a un chilogrammo, metterlo al fuoco in una casseruola con una cipolla mezzana, affettata sottilissimamente, insieme a un pezzo di burro, e ad alcune fettine di prosciutto, a sale e a pepe. Quando il filetto si sarà rosolato da tutte le parti, si cospargerà con un pizzico di fior di farina; e quando sarà colorito, si inumidirà con brodo digrassato, o meglio con acqua calda, da aggiungersi a cucchiai. Si lasci, quindi, bollire adagio adagio, e dopo aver aggiunto un bicchierino di marsala, si faccia ristringere il sugo, affinchè non sia troppo lungo.

147. Manzo uso lepre. — In una casseruola si mette un pezzo di burro grosso come una noce, che può essere rimpiazzato da un pezzetto di lardo, e un quarto di cipolla affettata. Quando il tutto è rosolato vi si aggiungono 300 o 400 grammi di polpa di manzo, tagliata a fettine, che si infarinano dopo averle mortificate. Allorchè la carne ha preso il colore, si innaffia con mezzo bicchiere di marsala, o di vino bianco secco. Si lascia cuocere a fuoco lento, nella casseruola ben chiusa, per un'ora circa, poi vi si aggiunge un bicchiere di vino rosso. Quando la carne è quasi cotta, si addiziona di

un mezzo bicchiere di panna. La pietanza darà l'illusione di assaporare un buon intingolo di lepre.

148. Manzo lessato al cavolo. — Preparate il cavolo, come è detto per le *pernici* al *cavolo*, e quando è pronto, sostituite il manzo alle pernici.

Con questa sostituzione, non dico che otterrete una pietanza... principesca; ma ne avrete una economica, gustosa e sana, se lo stomaco è integro.

149. Manzo in salsa di lepre. — È una pietanza che somiglia alla precedente. Si prende la parte detta *nervetto;* si mortifica, si lega e si mette in casseruola in compagnia del sangue di pollo passato al setaccio, di sedano e carote tagliuzzati; di cipolla affettata, di timo, di maggiorana, basilico e una fetta di prosciutto: di sale e di pepe. Si spolvera la carne di farina e vi si versa sopra mezzo bicchiere di marsala, un bicchiere di vino nero e una ramajuolata di brodo. Si chiude ermeticamente la casseruola e si lascia su fuoco lento per tre ore.

Al momento di servire si passa la salsa allo staccio.

150. Bove alla moda. — Prendete un chilogrammo del pezzo denominato *ossobuco* (n. 18, fig. 9), o della *rosa* (n. 19, fig. 9); disossatelo e ponetelo in una casseruola con 100 grammi di lardo, tagliato a dadi di un centimetro di lato; con una grossa cipolla, tagliata a fette; con una carota; con una foglia di lauro e con uno stelo di sedano e due ramoscelli di prezzemolo, con sale e pepe e due ramajuolate di brodo caldo, ma digrassato. Coprite la casseruola e lasciate sobbollire, a fuoco lento per circa quattr'ore e mezza.

151. Manzo a vapore. — Scelgasi un chilogrammo, o un chilogrammo e mezzo di *nervetto* (n. 23, fig. 9), o di *rosa* (n. 19, fig. 9), e si prenda: due fette di cipolla

e un mezzo sedano; due fette di prosciutto e un po' di midollo di manzo; si trituri e si mescoli il tutto fino ad averne quasi una pasta da riporsi nella casseruola. Si stecchi il pezzo di manzo con ventresca di maiale, meglio col prosciutto; indi lo si batta bene, lo si arrotoli, spalmandolo con pepe, sale e droghe. Si leghi e si metta nella casseruola, aggiungendovi una quantità di burro non maggiore di una nocciuola. Si copra la casseruola con carta assorbente, vi si metta copra il coperchio in modo che la chiuda ermeticamente, e si lasci cuocere a fuoco lento almeno tre ore. Mezz'ora prima di servirlo in tavola vi si aggiunga qualche goccia di cognac, a fine di levare l'untume.

Come si vede, l'operazione è... un po' lunga; ma se non fu fatto bruciare, il manzo sarà riescito gustosissimo.

152. Lesso rifatto in intingolo (*ragoût*) **con o senza patate.** — Se si è avanzato un po' di lesso e non potete, o non volete regalarlo, potrete utilizzarlo per farne un eccellente intingolo con o senza patate. Lo volete fare con patate? Ebbene, allora affettate pulitamente il vostro lesso, privandolo di tutto quanto è superfluo, e cioè: cartilagini, muscoli, grasso, ecc. Compiuta questa operazione preparatoria, sciogliete in una casseruola a fuoco vivo, un pezzo di burro della grossezza di una noce (il burro si può sostituire con due cucchiajate da minestra di olio d'oliva). Quand'è appena colorito, al burro aggiungete una cucchiajata da minestra di farina; mescolate e, quando sarà rosolato in bruno, aggiungete un bicchiere (un quinto di litro) di brodo caldo, digrassato.

Quando bolle, aggiungetevi sale e pepe, un mazzolino composto di cipolla, prezzemolo e sedano. Dopo alcuni minuti di bollore, mettete nella casseruola sei patate mondate e divise in quattro. Ma quando le pa-

tate saranno quasi cotte, unitevi il lesso e lasciate che il tutto sobbolla per quasi mezz'ora.

Taluni aggiungono pomidoro o conserva di pomidoro. La pietanza riesce più gustosa; ma anche meno confacente allo stomaco debole.

L'intingolo si fa anche senza patate, ed è semplicissimo: basta sopprimere le patate!...

153. Filetto alla piemontese. — Un chilogrammo di filetto di manzo basta per cinque o sei persone. Si monda, prima, e si cosparge poi di noce moscata, di cannella, di sale e di pepe, e si ripone in un recipiente di terra cotta coperto, insieme a un mazzetto aromatico di salvia, prezzemolo, rosmarino, cipolle, carote e sedano triturati. Dopo alcune ore si mette a cuocere nella casseruola, nella quale si sarà fatto sciogliere e colorire 25 grammi di burro insieme alle erbe odorose. Queste si tolgono e si costituiscono con il filetto che si lascia a crogiolarsi per mezz'ora, pungendolo spesso col forchettone, ond'abbia a dare sangue per farne sugo. Dev'essere servito molto caldo.

154. Filetti *mignons*, per sei persone. — Prendete un chilogrammo di filetto di manzo; mondatelo come d'uso; tagliatelo a fette alte tre centimetri circa. Date a tutti i filetti una forma regolare e pressochè uguale; mortificateli leggermente.

In una casseruola fate sciogliere 25 grammi di burro; quand'è un po' colorito, mettetevi una cipolla affettata, e lasciatela rosolare bene, onde il sugo riesca scuro. Togliete dal burro la cipolla, sostituitela con mezzo bicchiere di vino bianco (circa sei cucchiajate da minestra), che lascerete svaporare, lasciando la casseruola scoperta. Salate: impepate a vostro piacimento.

A questo punto immergetevi i filetti e lasciate cuocere per circa un'ora a fuoco lento.

Per aggraziare, o per nobilitare la pietanza, potete aggiungere funghi fatti rinvenire e tritati, se non sono freschi; affettati sottilmente, se freschi; i fegati di due polli battuti minutamente, e tre o quattro creste. Di creste, poi, preparatene talune altre a parte, le quali intiere, o divise in due, si collocano per ornamento sopra ciascun filetto. Se ai funghi volete sostituire i tartufi, son certo che nessun commensale ve ne terrà il broncio; nè i filettini se ne adonteranno. Però, ricordatevi di passare prima i tartufi, affettati finissimamente, per un dieci minuti al burro caldo.

155. *Ragoût* **di manzo con patate.** — Sciogliete, dentro una casseruola e su fuoco vivo, 50 grammi circa di burro (che potete sostituire con quattro cucchiai d'olio d'oliva); aggiungete un cucchiaio di farina; mescolate e lasciate colorire; bagnate con un bicchiere di brodo.

Unitevi un mazzetto composto di una cipolla, di tre o quattro ramoscelli di prezzemolo, di un gambo o foglia di sedano, che a pietanza fatta si ritirano. Salate e impepate; aggiungete le sei o otto patate (secondo la grossezza), divise in quattro o più pezzi.

Lasciate bollire, e quando le patate saranno quasi cotte e saporite, immergete nella casseruola il lesso di manzo tagliato a fette; ritirate la casseruola sull'angolo del fornello e lasciate sobbollire per una mezz'ora. Servite caldo.

156. Petto e spalla di vitello; o spezzato di vitello. — È un *ragoût*, che si prepara come quello di *manzo* ora descritto. Si fa con o senza patate e si lascia bollire lentamente, fino a che la carne non è cotta (circa due ore).

157. Coda di bue stufata. — La coda di bue si lava e si fa bollire per dieci minuti in acqua quanto occorre per coprirla. Quindi si toglie, si asciuga e si taglia alle

giunture e si ripone in una casseruola con un litro d'acqua, una carota e una rapa tagliata a pezzetti, il solito mazzetto di erbe aromatiche, prezzemolo, una cipolla intiera, e uno spicchio d'aglio, se aggrada. Il recipiente si copre e si mette al fuoco lento perchè il contenuto sobbolla per due ore e mezzo circa. Allora si separa il sugo dalla carne e si lascia raffreddare togliendo via cipolla e aglio.

A parte: si scioglie 40 gr. di burro, al quale si aggiunge 40 gr. di farina e si cuoce sino alla doratura. Vi si versa quindi il sugo nel quale fu cotta la coda e si mescola sino alla ebollizione. Allora si addiziona col succo di un limone e con un cucchiajno da caffè di senape inglese e per ultimo vi si immerge la carne che ha da riscaldarsi per un quarto d'ora in questa salsa.

CAROTE.

Le carote non nutrono gran che. Però, sono leggiere allo stomaco e facili a digerirsi; ma non sono indicate per le persone linfatiche. Si vuole che siano di giovamento contro le coliche epatiche e contro tutte le malattie di fegato.

Talvolta le carote sono miracolose, e lo sa madama Brabander, moglie ad un meccanico ferroviario di Saint-Quintin, che alcuni anni or sono (1896), dentro a una carota trovò un magnifico anello d'oro. Il fatto fu subito spiegato. L'orto in cui la carota preziosa fu coltivata, era stato formato da un ammasso di immondizie e di spazzature della città. L'anello smarrito andò a finire nelle immondizie e, portato con queste nell'orto, ricevette in mezzo un seme di carota, che sviluppandosi, imprigionò l'anello nella radice.

Le carote, quelle senza anello, si preparano in moltissimi modi, di cui qui sono indicati i principali.

158. Carote in agro-dolce. — Mettete in una casseruola 100 grammi di burro, nel quale farete colorire un quarto di cipolla. Quando la cipolla è colorita, si leva e al burro si aggiungono le carote (300 grammi circa), tagliate a fette della grossezza di 3 o di 4 millimetri. Quindi, si sala e si lascia cuocere a fuoco lento per un'ora. Onde non attacchino e non prendano il sapore di bruciato, si inumidiscono con poche gocce d'acqua bollente, tutte le volte che n'hanno bisogno.

Un quarto d'ora prima di togliere le carote dal fuoco per essere servite, si irrorano con una cucchiajata da minestra di aceto alla dragoncella (*estragone*) e si spolverano con una cucchiajata da minestra di zucchero in polvere.

159. Carote alla balsamella o *béchamel*. — Mettete in una casseruola (n. 1): 100 grammi di burro; mezzo cucchiajo da minestra di zucchero; un pizzico di pepe; due pizzichi di sale e mescolate tutto al fuoco. Aggiungetevi sei carote grosse, affettate sottilissimamente e lasciatele cuocere a fuoco lento, mescolando di sovente.

In altra casseruola (n. 2) ponete: 30 grammi di burro; 30 grammi di fiore di farina; mezzo litro di panna o di latte; sale quanto occorre. Lasciate cuocere per circa dieci minuti; quindi versate il contenuto della casseruola (n. 2), sulle carote nella casseruola (n. 1), senza però, che questa alzi il bollore dopo aver ricevuto la balsamella. La pietanza vuol essere servita ben calda.

160. Carote alla salsiccia. — Fate lessare nel brodo o nell'acqua salata otto o dieci carote, che affetterete dopo cotte. Affettate, ponetele in una casseruola, nella quale avrete precedentemente fatto sciogliere 50 grammi di burro pepato e salato, secondo il gusto.

Allora fate cuocere di bel nuovo le carote su fuoco lento e dopo un quarto d'ora di cottura, poco prima di servirle, unitevi 300 grammi di salsiccia. Ravvivate il fuoco, e quando salsiccie e carote saranno ben colorite servitele con le salsiccie in mezzo e le carote all'intorno, come corona.

CARPA (*Carpione*).

Pesce malacottero, addominale, lungo fino a un metro, frequente nelle nostre acque dolci; è di carne delicatissima, benchè non eccessivamente saporita. Si digerisce facilmente. Il latte del carpione è indicato anche pei convalescenti.

In marzo, maggio e giugno, è più gustoso che nelle altre stagioni.

Nel servire il carpione si comincia dalla testa, che si offre al commensale di maggior riguardo. Quindi,

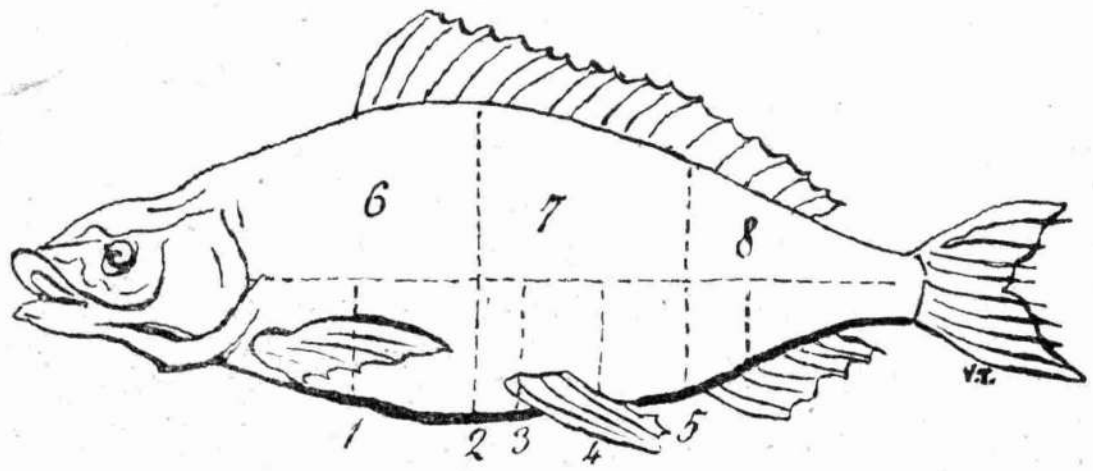


Fig. 12. — Come si taglia la carpa.

col cucchiajo da pesce si asporta la pelle e le squame e si incide prima per lo lungo, poi per il traverso, come nella fig. 12. Dopo la testa, per bontà, segue il dorso (6, 7, 8).

161. Carpione lessato. — Si vuota delle interiora e del cuore; si lava, ma non si squama. Si pone nella pesciajuola tant'acqua salata, quanta ne occorre per ri-

coprire il pesce. La pesciajuola allora, si mette a bollire su fuoco moderato. Quando gli occhi del pesce sembrano perle bianche, il pesce è cotto. Si serve caldo su piatto lungo, ornato di prezzemolo e di fette di limone. A parte: una salsa per pesce. Nella pesciajuola si può aggiungere qualche carota, un po' di prezzemolo, un quarto di limone, una foglia di lauro, alcuni grani di pepe.

162. Carpione al pepe rosso e allo zenzero. — Si lava e si sventra il carpione, ma non si squama. Lungo i fianchi si praticano incisioni profonde, quindi si sala e si pone ad arrostire tale quale, in una teglia, voltandolo di frequente. Quand'è cotto si spella il pesce e si spolvera con sale e paprica (pepe rosso), o si strofina con lo zenzero. Servendolo, l'ho detto, si priva della pelle.

163. Carpa alla provinciale. — È facilissima cosa preparare la carpa, o carpio, o carpione, alla provinciale. Dopo averlo squamato e vuotato, lavatelo nell'interno con un bicchiere di vino bianco; vino che non si butta via; ma si conserva. Poi cuocete il pesce in acqua bollente, salata e con il mazzetto. Mentre la carpa cuoce, in una casseruola mescolate sul fuoco, burro e farina, che allungherete col vino in cui lavaste il pesce; aggiungetevi due acciughe battute minutamente, sale, pepe grosso e lasciate bollire adagino. Per servire: disponete la carpa sul piatto; circondatela di crostini fritti e nascondete il tutto con la salsa al vino, passata al setaccio e rilevata con sugo di limone. La testa è il pezzo di... distinzione, ed è ricercata non per la lingua, perchè non l'ha, come si crede; ma per la volta del palato di questo pesce, che è di una delicatezza senza pari.

CASTAGNE.

Frutto ricco di fecola che, cotto nell'acqua, diviene leggiero alla digestione e nutritivo. Si confà a quasi tutte le costituzioni, purchè sia ben cotto; perchè allora non *gonfia* nello stomaco.

Le castagne lessate convengono specialmente ai fanciulli.

Le castagne arrostite, invece, sono molto indigeste.

164. *Come si conservano le castagne.* — Parecchi sono i metodi usati. Tra questi uno semplicissimo e niente costoso è il seguente: Si dispone uno strato di sabbia fina, ma specialmente secca, asciutta, sul fondo di un recipiente grande di terra cotta. Sullo strato di sabbia si dispone uno strato di castagne, che si ricopre nuovamente di sabbia, e così di seguito fino a che il recipiente è ricolmo.

Si copre con una o più tavole, o stoffe, e si tolgono le castagne man mano che il bisogno lo impone. In tal guisa le castagne si conservano fresche fino a maggio.

165. Budino di castagne. — È il *castagnaccio* nobilitato nella forma e nel sapore, e questo sopratutto importa. Si fa cuocere un chilogrammo di castagne. Cotte e sbucciate si rimetteranno al fuoco con un poco di latte e di zucchero di vainiglia, cercando di ridurle in pasta con cucchiajo. Quindi si passa questa pasta allo staccio, si aggiunge un bicchiere di panna e 25 grammi di burro. D'altra parte si mescolano insieme 159 grammi di burro; 225 grammi di zucchero; due uova; otto torli d'uova e dieci mandorle amare pestate. Preparato questo miscuglio si aggiunge alla pasta di castagne e si mescola con cura; alla fine si aggiunge il bianco delle otto uova di cui si adoperò il solo torlo. Si fa cuocere a bagno-

maria per un'ora e mezzo dopo si porta in tavola, con o senza accompagnamento di fiamma di rhum.

Dobbiamo notare che non è cibo digeribile da tutti i ventricoli?

166. Composta di castagne. — Si fanno lessare 400 gr. di castagne già sbucciate. Durante la cottura si cambia due volte l'acqua, avendo, però, cura di riporle al fuoco in acqua bollentissima.

Una volta cotte si spellano, procurando di romperne il meno possibile. A parte si prepara uno sciroppo fatto con un bicchiere d'acqua calda (un quinto di litro) e 2 ettogrammi di zucchero bianco. Sciolto che sia lo sciroppo, vi si unisca un bastoncino di vainiglia, o meglio alcuni cucchiai di sciroppo alla vainiglia. Si lasci bollire per mezz'ora a fuoco lento insieme alle castagne e quindi si riponga la composta nel recipiente, nel quale deve presentarsi in tavola. Si serve freddo o caldo a piacimento.

167. Castagne al... Monte Bianco. — Sbucciate 2 chilogrammi di castagne; lessatele, cambiandole d'acqua quando s'è fatta troppo bruna; ma rimettetele, le castagne, al fuoco in acqua altrettanto calda e bollente, e dopo due ore circa di bollore toglietele dal fuoco per levar loro la pelle. Si passano quindi allo staccio, mentre sono ancora calde e la pasta che se ne ricava si lascia raffreddare.

Al momento di servirle cospargete piuttosto abbondantemente la pasta di castagne con zucchero in polvere vanigliato e, dopo averla voltata e rivoltata, disponetela a piramide in un recipiente e sopra vi ponete uno strato, molto alto, di panna montata allo zucchero di vainiglia.

All'ingiro disponete alcuni cialdoni accartocciati, dei quali se ne serve ai commensali un buon numero a parte.

Alle castagne lessate potete sostituire marroni al giulebbe triturati.

168. Budino di castagne alla cioccolata per otto persone. — Un chilogrammo di castagne sbucciate, lessate, pelate, schiacciate e passate al setaccio ancora calde; 30 grammi di burro fuso in una casseruola insieme a 60 grammi di zucchero vanigliato in polvere.

Mescolate e bagnate con un bicchiere di panna.

A parte avrete sbattuto un torlo d'uovo; e un chiaro d'uovo lo avrete fatto montare alla neve e, mescolati i due, li sbatterete nuovamente e bene. Pure a parte, due tavolette di cioccolata vanigliata saranno state triturate e sciolte in pochissima acqua. L'uovo sbattuto e la cioccolata si uniscono, si dimenano ben bene e si pongono al fuoco per cinque minuti, curando che l'uovo non si coaguli. Mescolate la cioccolata alla pasta di castagne ed amalgamate per avere il budino. Spalmate di burro uno stampo di ferro stagnato; cospargetene l'interno di pangrattato e versatevi il budino. Mettete lo stampo a bagno-maria per tre quarti d'ora con fuoco sotto e sopra. Lasciate raffreddare. Rovesciate lo stampo sopra un piatto fondo e coprite il dolce con una crema di cioccolata molto densa.

169. Crema di cioccolata pel budino di castagne. — Due tavolette di cioccolata alla vainiglia, tritate, sciolte in poc'acqua, versatele sopra 50 grammi di burro fuso, dimenate bene, e bagnate con un bicchiere di panna.

170. Castagnaccio. — Si spegne circa un chilo di farina dolce di castagne in un piatto fondo. Poi, per renderla liquida, si fa una fossetta nel mezzo e dimenando sempre si aggiunge, goccia a goccia, l'acqua fredda occorrente. Si uniscono alla pasta: 100 grammi tra pinocchi e uva passa e poco sale. Si unge d'olio o di

strutto una teglia; vi si versa la pasta liquida, sulla superficie si distribuisce mezzo etto di pinocchi e si manda al forno.

171. Frittelle di castagne. — Fate una pasta simile a quella del castagnaccio; sopprimendo pinocchi e uva. A cucchiajate si versa nella padella, ove l'olio è bollente. La frittella si spande, e cuoce e... si serve bollentissima.

172. Budino di castagne (*per dieci persone*). — Lessate due chilogrammi di castagne sbucciate, cambiando l'acqua bollentissima ogni qualvolta si tinge in bruno scuro. Quando sono lessate e ancora calde, togliete loro la pelle e passatele al setaccio. Mescolate la pasta, che ve ne risulta, con 200 grammi di zucchero in polvere, profumato alla vainiglia.

Fate intiepidire in una casseruola 150 grammi di burro e, un poco per volta, unitelo alla pasta zuccherata di castagne, mescolando sempre e bene, fino a che il composto abbia preso la consistenza di una *purea* o macco di patate. Assaggiate, per accertarvi delle giuste proporzioni dello zucchero e del burro, poichè l'*età* e la *cottura* possono modificare il sapore delle castagne.

Prendete uno stampo, ungetelo internamente con burro e cospargetene le pareti con pane grattato; dopo di che, riempitelo con il composto di castagne. Mettete lo stampo in forno, accertandovi che non sia *troppo* caldo; oppure mettetelo su cenere calda; copritelo, e sul coperchio ponete un po' di fuoco.

173. Sciroppo per budino. — A parte preparate uno sciroppo con tre ramajuoli di acqua e sei cucchiaj da minestra (circa 200 grammi) di zucchero vainigliato in polvere. Fatelo bollire e ridurre di un quarto; aggiungetevi, quindi, da uno a due quinti di litro, secondo

la qualità del liquore, di rhum, o di *kirsch*, o di madera e lasciate bollire per altri dieci minuti.

Al momento di mandare il budino in tavola, versate metà dello sciroppo sul dolce e l'altra metà servitela a parte in una salsiera.

Questo budino può essere servito caldo o freddo, essendo squisito tanto diaccio che bollente.

CAVALLO (*Carne di*).

La carne di cavallo è mangiata e digerita più di quanto comunemente si sappia, o si creda. Specialmente nelle grandi città, come Parigi o Londra e anche a Milano, Napoli, Roma, Torino, Firenze, ecc., se ne fa un consumo discreto (1).

Perchè le carni di cavallo, di mulo o d'asino, sieno mangiabili, si richiede: 1° Che la bestia non passi i dieci anni e che non sia stremata dal lavoro; 2° Che prima della macellazione sia stata ingrassata.

La carne di cavallo, di mulo o d'asino, del resto, non è tanto inferiore a quella di bue, quanto si dice. L'inferiorità di queste carni, dipende piuttosto dal fatto che i macellai mettono in vendita carne di animali vecchi, estenuati dalle fatiche e non sufficientemente ingrassati.

La carne del cavallo vuol esser fatta frollare bene; e, dicono, riesce squisita se tenuta per tre o quattro

---

(1) Da una statistica francese risulta che Parigi ha consumato nell'esercizio finanziario 1896-97 una discreta quantità di carne di cavallo. I cavalli macellati furono 20,878. Di questi, stante la stretta vigilanza che si esercita, ne furono scartati 575, non essendo adatti all'alimentazione. Furono pure macellati 53 muli e 232 asini. La carne venduta nei 190 macelli e negozi autorizzati, raggiunse il peso totale di 44,720 quintali. Il prezzo per le parti migliori fu in media di 2,50 il chilo; mentre il resto fu venduto in media a 30 centesimi. I giornali *competenti* spiegano il prezzo esagerato delle parti migliori col fatto che queste servono specialmente per fare salsiccie!...

giorni in fusione nel vino bianco, o in un po' d'acquavite.

La carne di cavallo, come quella di mulo e d'asino, esige una cottura più lunga di quella richiesta dalla carne di bue.

Queste indicazioni le ho riportate qui, più per soddisfare la curiosità che per invogliare a tentarne la prova.

Anzi, siccome sono certa che le mie lettrici preferiscono la buona carne di bue a quella del più nobile tra i quadrupedi, ecco le norme per distinguere la carne equina dalla bovina. Si faccia il brodo come di solito con la carne.... sospetta. Poscia si tratti una tazza di questo brodo con una soluzione di acqua iodata.

Se il brodo fu fatto con carne di cavallo, o di mulo, o di somaro, assumerà un colorazione bruno-rosso-violacea, che non si riscontra col brodo fatto con carne di bue. L'esperimento riesce, anche quando il brodo fu fatto con un quinto di carni di cavallo e quattro quinti di altre carni.

CAVOLO.

Pianta della famiglia delle crocifere, largamente usata nella cucina. Ve n'ha di moltissime specie. È alimento mucillagginoso, che non si addice a tutti i temperamenti e lo sanno i linfatici, pe' quali è più che indigesto il cavolo di Bruxelles.

Taluni, invece, affermano che il cavolo fa bene ai temperamenti sanguigni e ai biliosi, nonchè alle persone costrette a vita sedentaria, benchè produca gas nel ventricolo; stantechè, la mucillaggine è elemento di nutrizione per le diverse sostanze alle quali essa serve di veicolo.

Io non vo' discutere e perciò restringo il mio compito ad alcune delle più usuali maniere di cucinare queste crocifere.

174. Cavolo in umido. — Fate cuocere un cavolo in acqua salata. Dopo un'ora e mezza di ebollizione dovrebbe essere cotto. Se lo è veramente, dall'acqua bollente passatelo all'acqua fredda. Quando non sarà più caldo, levatelo, lasciatelo sgocciolare, e separate le foglie dal torsolo e dalle coste. Tagliuzzate le foglie e ponetele in una casseruola, nella quale avrete prima fatto sciogliere 25 grammi di burro. In questo rivoltate il cavolo tagliuzzato; a cui farete regalo di un bicchiere (un quinto di litro) di brodo caldo. Dopo che il cavolo avrà bollito per una diecina di minuti, lo addizionerete di pepe e di sale. Per ultimo potete aggiungervi una salsiccia o l'equivalente di lardo, tritati (meglio una salsiccia), e questa cotta, servite caldissimo.

Cavolfiore al *gratin*. — Veggasi: *Cavolfiore al forno.*

175. Cavolfiore alla caciata. — No, il titolo non è bello; ma il cavolfiore riesce buono.

Preparato e cotto il legume, che si prepara e si cuoce come per servirlo alla crema, si sostituisce a questa una salsa, detta *caciata*, la quale si ottiene nel modo seguente:

In una padella, o in altro recipiente adatto, si fanno sciogliere 50 grammi di burro, al quale si mescola un cucchiajo da minestra di fiore di farina. Ottenuto il miscuglio vi si aggiunge un quinto di litro (un bicchiere) di latte e si continua a mescolare sino a tanto che il tutto bolla. Allora si sala e vi si uniscono due o tre cucchiaj da minestra di formaggio grattugiato. Dopo un minuto di cottura si versa sul cavolo, che si serve caldissimo.

176. Cavolfiore alla crema. — Si tagli il gambo proprio vicino al fiore e questo si privi delle foglie esterne. Si lavi e si rilavi in acqua fresca, e racchiusolo in un pannolino rado, fino e pulitissimo, si immerga, col fondo all'ingiù, in una casseruola, o in una pentola colma d'acqua salata bollente.

Il cavolo ha da cuocere da trenta a quaranta minuti. Cotto che sia, il cavolfiore si estrae dal liquido, si fa scolare e si pone sopra un piatto, col fiore in alto, e lo si ricopre di una salsa di crema calda, al momento di servirlo.

177. Cavolfiore al forno. — Si fa lessare come quello destinato a ricevere una crema e si fa passare alla teglia.

A parte, in una padella, si pongono a sciogliere 50 grammi di burro, cui si aggiunge — appena sciolto — un cucchiajo da minestra di fiore di farina e dopo avere mescolato bene, vi si versano 20 centilitri (un quinto di litro) di latte. Versato il latte, si continui a mescolare sino a bollore. Quando accenna a bollire, si ritira dal fuoco e vi si aggiungono una foglia di lauro, due ramoscelli di prezzemolo triturati, due prese di sale e una di pepe e per dieci minuti si rimette a cuocere in bagno-maria. Trascorsi i dieci minuti, si toglie la foglia di lauro dalla salsa, che si versa sul cavolfiore.

La salsa si cosparge di pane grattugiato, disponendo sulla superficie del cavolo alcuni pezzetti di burro.

La teglia allora si passa al forno *molto caldo*, entro cui ha da rimanere dieci o quindici minuti al più.

178. Cavolo ripieno. — Il cavolo si fa anche ripieno e non occorre possedere un palato facile per trovarlo buono.

Procuratevi un bel cavolo e, dopo averlo lavato e preparato, lessatelo in una pentola ricolma d'acqua salata bollente. Dopo quindici o venti minuti di ebollizione si toglie il cavolo dal fuoco, si fa scolare e si colloca in un'altra pentola d'acqua bollente, leggermente salata, nella quale si lascia cuocere a fuoco vivo per una mezz'ora.

Nel frattempo a parte si prepara il ripieno, composto di: 50 grammi di riso, messo al fuoco in acqua fredda e fatto bollire per mezz'ora; 100 grammi di salsiccia, che si mescola al riso, quando è cotto; il sugo di un limone; un ramoscello di prezzemolo triturato; due prese di pepe.

Asciugato il cavolo e mescolato ben bene il ripieno, si allargano le foglie centrali, tra le quali si depone un mezzo cucchiaio da minestra di ripieno. Su questo si ripiegano alcune foglie, perchè formino una specie di scatola e l'operazione si ripete fino a che tutte le foglie del cavolo non contengono la loro porzione di ripieno.

Compiuta l'operazione di riempimento, si comprime il cavolo con bel garbo, onde non si abbia a rompere e si avvolge in un pannolino candido e di tessuto rado; si lega e si ripone in una casseruola piena d'acqua salata bollente, entro la quale si lascia fino a cottura completa.

Una volta cotto, il cavolo ripieno si serve caldissimo, entro un piatto fondo e si ricopre con una salsa di crema, o salsa bianca.

179. Cavolfiore fritto. — Lessato come di consueto il cavolfiore, si affetta il fiore. Le fette si infarinano e si friggono in padella coll'olio, o col burro. Il fritto si cosparge di sale fino e si serve caldissimo in un piatto tondo.

180. Cavoli crauti. — Detti più comunemente *cavoli salati*, o alla tedesca *sauer-kraut* e *choucroute* alla francese, si preparano come tutte le altre specie di cavoli cappucci. Da preferirsi sono i cavoli *bianchi*.

181. Cavoli salati. — Questi si tagliano a striscie, o fette sottilissime, e si depongono a strati di 10 a 15 centimetri sul fondo di un recipiente di legno, o di terra cotta, in precedenza coperto da uno strato di sale grosso. Ciascuno strato di cavoli vuol essere ricoperto di sale. Ogni strato si comprime con un largo pestello, onde si riduca di circa la metà. Qui si ricordi che *comprimere* non vuol dire *pestare*.

Si ripete l'operazione di sovrapporre sale a strati di cavoli e strati di cavoli a sale, sino a che il recipiente sia colmo. Ad ogni strato di cavoli si mescoli un cucchiaio di pepe in grani ed *alcuni* semi di ginepro. Lo strato ultimo, quello a contatto della luce e dell'aria ha da essere di sale, sul quale si appoggiano pesi atti a ben comprimere. Ogni quattro o cinque giorni, durante quindici o venti giorni, si tolga l'acqua che i cavoli producono e si sostituisca con salamoia. Il vaso si tenga in luogo caldo, perchè, se il liquido gela, bisogna gettar via ogni cosa. I cavoli così preparati si possono mangiare dopo due mesi dalla preparazione.

182. Cavoli di Brusselles. — Come si preparono? Da prima si lavano e si liberano dalle foglie morte; poi si gettano in acqua bollente, salata a giusta misura. Cuociono in venti o venticinque minuti. Cotti, si fanno scolare, ed una volta lessati e scolati, si ammaniscono in diverse maniere. E cioè:

183. Cavoli di Bruxelles al limone. — Lessati e scolati si pongono bollenti in un piatto tondo e sopra si versa una salsa al limone, così composta:

Salsa al limone: 100 grammi di burro si fanno fondere assieme a due cucchiaiate da minestra di farina, mescolando sempre su fuoco moderato.

Ottenuta una fusione completa si aggiungono, a piccole quantità e a più riprese, quattro cucchiaiate da minestra di brodo o di acqua, *caldi*, e si continua a mescolare sino alla ebollizione. Quando accenna a bollire si addiziona la salsa con una buona presa di pepe e col sugo di due limoni e, mentre è ancora caldissima, si versa la salsa sui cavoli.

184. Cavoli di Bruxelles saltati al burro. — Lessati e scolati, i cavoli si mettono in una casseruola accompagnati da 50 grammi di burro (se i cavoli sono per quattro persone: ma 100 grammi di burro, se i cavoli sono per sei persone), nel quale si fanno rosolare. Quando avranno preso il colore si annaffieranno con uno o due cucchiai di aceto di vino e non di aceto artificiale, e vi si uniranno: prezzemolo triturato (due o tre ramoscelli), sale quanto occorre e non più di due prese di pepe. È risaputo che si servono caldissimi.

185. Cavolo di Bruxelles al burro. — Ma il *non plus ultra* pei buongustai, per gli artisti della... gola, è: il *cavolo di Brusselles al burro!* Lessati e scolati i cavoli si pongono bollentissimi sopra un piatto tondo, caldo, sul quale in precedenza furono disposti alcuni pezzetti di burro squisito. Un altro pezzo di burro, questa volta grosso come una noce, si pone in mezzo ai cavoli; si lascia che il calore sciolga il burro e si rivolta il legume al momento di servirlo.

186. Cavolo alla panna. — Fate bollire su fuoco vivissimo e in acqua salata un cavolo accompagnato da una cipolla e da due chiodi di garofano. Quando il ca-

volo s'è fatto *assai tenero, si toglie* dalla pentola, si scola accuratamente e si passa allo staccio. Il *passato* si rimette al fuoco in una casseruola entro cui fu posto il burro (15 gr.) e si stufa, mescolandolo bene e addizionandolo poco a poco con mezzo litro di panna. Condite con sale e con pepe, con poca noce moscata o, se vi piace, con un pizzico di pepe rosso. Servitelo caldissimo con crostoni o crostini inzuppati di latte, dorati, passati e fritti allo strutto o all'olio.

187. Modo di conservare il cavolfiore. — Il cavolfiore si può conservare per qualche tempo sospendendolo, col gambo in alto al soffitto di una camera, al riparo dal gelo. Appassisce un poco; ma, al momento di consumarlo si può rendergli vigoria e freschezza tenendolo immerso per una giornata circa nell'acqua fresca.

CECI.

188. *Purea* **di ceci** (*Pois chiche*). — Sono gustosi i ceci; ma non si confanno allo stomaco di tutti, anche se ridotti in poltiglia, o *purea*, che dir si voglia, che si ottiene mettendo i ceci a rinvenire in lisciva tiepida durante una nottata e facendoli bollire all'indomani per alcune ore in acqua salata, e si lasciano sul fuoco lento, fino a tanto che la buccia non si rompa e il cece non si disfaccia sotto la pressione delle dita. In allora si passano al setaccio, e quel che si ottiene, si condisce e si mescola a un po' di panna e a latte, e a un pizzico o due di cannella. Ciò fatto, la *purea* si distende per lo spessore di un dito in una teglia unta di burro, che si colloca nel forno molto caldo, onde la pasta abbia a rosolare. Al momento di servire si spolverizza con zucchero.

CEFALO.

Pesce del genere muggine; ma con la testa superiormente larga. Somiglia anche alla *spigola*, detta in Lombardia *branzin* e a Livorno *ragno*. La carne n'è gustosissima; ma un po' pesante, perchè grassa. Il cefalo passa nella categoria dei pesci buoni, se non fini, ed è certo che, arrostito, fa la delizia dei ghiottoni.

189. Cefalo arrostito. — Il pesce si vuota, senza aprirlo, si squama, si lava. Se sente la terra si versa nell'interno uno o due cucchiai di aceto, prima di lavarlo. Lavato si asciuga e si praticano due o tre incisioni trasversali, che si ungono leggermente con olio, o con burro. Si pone il pesce così preparato sulla graticola a fuoco vivacissimo. Cotto, si dispone su un letto di prezzemolo fresco in un piatto lungo e si cosparge di sale fino.

CERVELLO (veggasi ricetta 717 e successive).

CETRIOLI o meglio: *Treciuoli.*

Frutto mucillagginoso, senza principi nutritivi, freddo e di difficilissima digestione. È gustoso, ma è necessario essere molto guardinghi nel mangiarne, poichè può provocare disturbi gravi e dolorosi.

190. Cetrioli in salamoja. — Sceglieteli piccoli e sani. Sul fondo di un recipiente di legno, di vetro o di terra cotta, verniciato internamente, disponete uno strato di cetrioli, sul quale disporrete un altro strato di sale (di

circa un millimetro). Quindi altro strato di cetrioli e sale fino a che il recipiente non è colmo. Un'assicella copre il tutto e un grosso peso, che si colloca sopra questa, li pressa.

191. Cetrioli alla balsamella (*Béchamel*). — Fate una salsa con la crema del latte, un pizzico di farina e un pezzo di burro (veggasi *Balsamella*) ed in questa salsa fate riscaldare i cetrioli affettati, ma non li fate bollire.

192. Conserva di cetrioli (ricetta polacca). ([1]) — Questi sono i famosi *ogourtzis* di Russi, che si mangiano col manzo, o col majale arrosto. Scegliete dei piccoli cetrioli, bagnateli nell'acqua fredda, lavateli, tagliatene i peduncoli e fateli asciugare. Preparate un piccolo barile che abbia contenuto vino bianco o aceto, od anche una pentola di terra. Stendete in fondo dell'uno o dell'altra delle foglie di vite coi loro gambi e i viticchi, e foglie e grani di finocchio; salate assai abbondantemente. Stendetevi un suolo di cetrioli sopra. Ricoprite delle medesime foglie e salate; nuovo suolo di cetrioli e così di seguito terminando con le foglie e sale. Versatevi sopra dell'acqua piovana filtrata. Durante una quindicina di giorni visitate ogni due o tre giorni il barile o la pentola, poichè si dovrà produrre una fermentazione. Schiumatela. Perchè la conserva sia riuscita, bisogna che al termine della quindicina l'acqua sia diventata limpidissima e i cetrioli tanto trasparenti da poter contare i semi ch'essi contengono. Dopo, sarà cosa ben fatta, di raggiungere dell'acqua di tempo in tempo.

193. Cetrioli alla *maître d'hôtel*. — Mescolate un pezzo di burro al prezzemolo e cipolla battuti minutamente;

([1]) Dall'*Almanacco italiano* del Prof. Fumagalli.

mettete i cetrioli affettati a rinvenire nel burro; salate, impepate, e serviteli sopra un piatto caldo.

194. Cetrioli alla salsa grassa o magra. — In una casseruola, mettete un pezzo di burro misto a farina; appena sciolto e allungate con brodo (per il grasso), o con crema di latte (per il magro). Nella salsa che avrete così composta, fate prima rinvenire i cetrioli e poi, ritirata dal fuoco, legatela con due tuorli d'uova sbattuti. Poche gocciole di aceto non ci staranno male.

195. Insalata di cetrioli. — Sbucciate e tagliate a fette sottilissime uno o più cetrioli; salate le fette e lasciatele per due ore sotto l'influenza del sale, onde emettano l'acqua che racchiudono. Poi si fanno sgocciolare e si condiscono in insalata con sale, pepe, olio, aceto e qualche erbetta profumata, o semplicemente con sale.

Cetriuolo. Veggasi: *Cetrioli.*

CIALDONI DI BRUXELLES.

196. Non sono certamente da sdegnarsi, se sono fatti con tutte le regole dell'arte. Però, occorrono 400 grammi di farina che si sciolgono in due bicchieri e mezzo (mezzo litro) di latte intiepidito, a cui si aggiunge un pizzico di sale; tre cucchiajate da minestra di polvere di zucchero; otto tuorli d'uovo; 200 grammi di burro fuso; 30 a 35 grammi di lievito di birra disciolto in pochissima acqua tiepida prima, e passato poi al setaccio.

Per ultimo si aggiunge l'albume (i chiari) delle otto uova precedentemente private dei torli, bene sbattuto e fatto montare.

Si riscaldi allora il coperchio della casseruola nella quale si sarà messa la pasta; e quand'è caldo con esso si chiuda il recipiente, che, dopo averlo avvolto con un panno caldo, si pone vicino al fuoco, onde senta il calore, senza però riscaldarsi. Si lascia montare, lievitare, la pasta, per un'ora e mezza circa, ed allora, riscaldata la forma di ferro ed unta leggermente con burro, si fa il primo cialdone (che si getta via) e poi si continua a farne finchè la pasta dura.

CIBI PER AMMALATI.

I migliori alimenti per gli ammalati sono: il latte, le uova e la carne. Seguono i legumi e per ultimo stanno talune verdure e le frutta.

Per gli ammalati, lo stomaco dei quali è debole, meglio si addice la carne di bue, poi quella di vitello e per ultimo il manzo. Eccellenti sono pure le carni di montone e di pollo; e più tardi le quaglie e le pernici.

La carne si somministra agli ammalati, o ai deboli, preparata in modi differenti: cruda, secca, in polvere, arrostita e a lesso.

(Il lettore vegga a: *polvere di carne;* a *carne cruda;* a *marmellata di carne* e a *gelatina di carne,* ecc.)

CICORIA.

È rappresentata da varie specie. È pianta tonica astringente, amara, senza acidità. Eccita gli organi digestivi ed è un ottimo depurativo. Si mangia cruda in insalata e cotta (lessata prima in acqua e sale e dopo scolata) condita con burro fresco, come pei *cavoli di Bruxelles al burro*, poco prima accennati.

CILIEGE.

Havvene di molte specie; però, quelle un po' agre (amarasche) sono più facili a digerirsi di quelle *nere* e delle *duracini*, la carnosità delle quali fa peso ed è indigesta allo stomaco.

197. Gelatina di ciliege. — Levate i noccioli e i gambi delle ciliege, pesate; aggiungete 250 grammi di zucchero per ogni 500 grammi di frutta; mettete il tutto in un tegame di terra e subito al fuoco; fate cuocere cinque o sei minuti rimestando sempre, avendo però molta cura di non rompere le ciliege; schiumate bene e versate in un vaso di terra cotta ove le lascerete fino all'indomani. Ricominciate la medesima cottura per altri otto o dieci minuti e mettete in un vaso. Non resta più che a coprire la gelatina con un foglio di carta legata con uno spago, e tenere il recipiente in luogo fresco e secco, poichè l'umidità è nociva non meno del calore. Si potrà riempire il vaso fino a due terzi e colmarlo con la gelatina di ribes, che si versa sopra dopo che le ciliege sono diacciate.

198. Conserva di ciliege. — Sceglietele sane e poco mature; tagliate il gambo vicino al frutto; mettete le ciliege intiere nei vasi con sciroppo a 25 gradi. Mettete i vasi in bagno-maria e fate bollire per quattro minuti.

199. Ciliege nello spirito. — Le ciliege sieno belle, sane e mature. A ciascuna tagliate tre quarti del gambo con le forbici, e man mano gettatele nell'acqua fresca, nella quale devono rimanere per mezz'ora. Fatele sgocciolare dentro uno staccio e asciugatele garbatamente con un pannolino. Pesatele, e per ogni chilogrammo di frutta prendete 200 grammi di zucchero in

Festessen

deutscher

Architecten & Ingenieur-

Vereine

zu Stuttgart.

Am 26ten August 1884.

Im grossen Saal- der Liederhalle

Herrn

.....

.....

.....

Stuttgart August 1884

Der Verbands-Vorstand

.....

Eisenlohr & Weigle fec.

polvere. Fate cuocere lo zucchero fino al perlato. Immergetevi allora le ciliege e lasciate che s'abbiano due o tre alzate di bollore, dimenando dolcemente con un mestolo o con la schiumarola. Ritiratele dal fuoco e lasciatele diacciare. Ritiratele allora dallo zucchero con la schiumarola; mettetele nei vasi, addizionando con un litro di acquavite per ogni mezzo chilo di ciliege. Versate nei vasi lo sciroppo, quanto ne occorre per riempirli. Agitate il miscuglio. Tappate i vasi con un tappo smerigliato o di sughero, rivestiti di carta impermeabile o pergamenata. Se vi aggrada, potete aggiungere un po' di cannella.

200. Ciliege in guazzo. — Ciliege poco mature, ma carnose, resistenti e sane. Tagliate metà circa del gambo. Mettetele in un vaso insieme a un sacchetto di lino contenente un pezzo di cannella e un buon pizzico di coriandoli. Aggiungetevi dello zucchero chiarificato nel rapporto di 125 grammi di zucchero per mezzo chilo di frutta. Riempite il vaso con acquavite. Dopo due mesi le ciliege sono fatte. Allora ritirate il sacchetto delle spezie.

201. Zuppa di ciliege. — Fate rosolare nel burro delle fette sottilissime di pane. Quando hanno preso un bel colore dorato, ritiratele, fatele sgocciolare e rasciugare. Mettetele nel piatto da mandare in tavola. Prendete un chilogrammo di ciliege nere, dette anche visciole; privatele dei gambi, gettatele nell'acqua e passatele senza fare sgocciolare, nè asciugare, in un po' di farina. Quando sono egualmente infarinate fatele *saltare* al burro già fuso, dimenando sempre la casseruola perchè le frutta non abbrucino. Aggiungetevi dell'acqua, quanta ne occorre per coprirle. Inzuccherate piuttosto abbondantemente, e, se vi aggrada, aggiungetevi un bicchierino di *kirsch*.

Quando cedono alla pressione delle dita, le ciliege sono cotte. Il sugo allora avrà preso la consistenza di uno sciroppo. Versate il tutto sopra i crostini, già preparati, e servite caldo o freddo, a piacere.

202. Marmellata di ciliege. — Prendete un chilogrammo di ciliege ben mature; privatele dei gambi e dei noccioli. Mettetele in una casseruola con pochissima acqua (circa mezzo bicchiere) e fatele cuocere su fuoco dolcissimo, dimenandole con un mestolo, o altro cucchiajo *di legno*. Quando sono ridotte della metà del loro volume, ritiratele dal fuoco.

Prendete 750 grammi di zucchero; fatelo cuocere *al bruno* e immergetevi le ciliege. Rivoltate con una schiumarola e ritirate dal fuoco la marmellata, quando ha raggiunto un po' di consistenza, e versatela ancora calda in vasi.

CINGHIALE.

I pezzi del cinghiale. — I filetti e le coscie si fanno marinare, per essere poi cotte in casseruola con lardo,

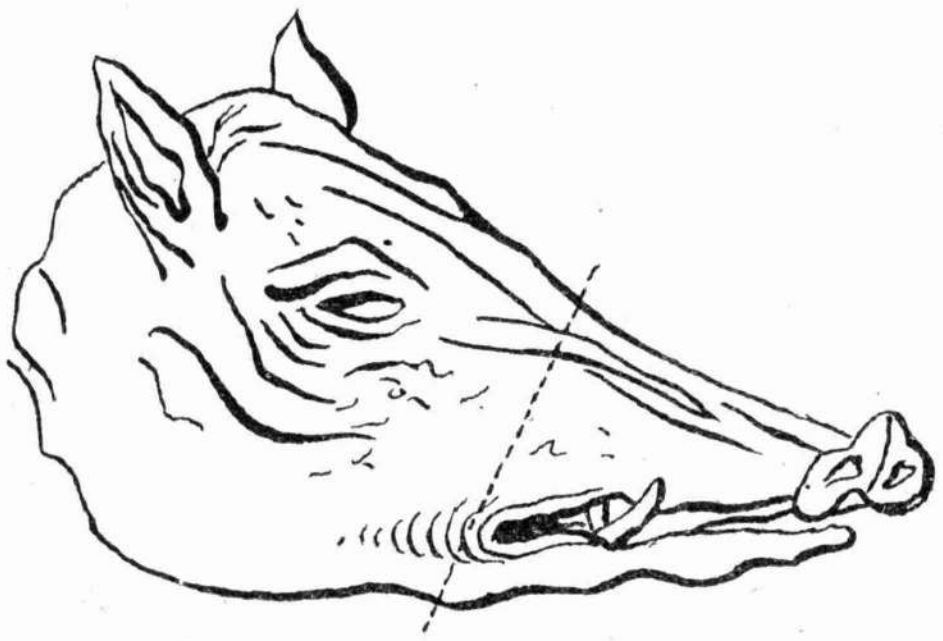


Fig. 13.

cipolle, carote tagliate a fette; con mazzolino di legumi; brodo e vino bianco e si accompagnano con una salsa

un po' accentuata, quale sarebbe appunto la marinata. Tutte le altre parti del cinghiale si trattano come le corrispondenti del majale.

La testa del cinghiale. — Benchè il possesso di una testa di cinghiale non sia una fortuna di tutti i giorni, nè di tutte le borse, non sarà discaro ricordare come si taglia il grugno, che è la parte più cara e più ricercata della bestia. Con un taglio deciso si recide il grugno un po' al di sopra delle zanne, come nella figura n. 13, e poi si affetta la testa con tagli dalla bocca alle orecchie.

CIOCCOLATA.

Si è convenuto di addimandare *cioccolata* un miscuglio di mandorle di cacao torrefatte e macinate con zucchero e cannella.

Talvolta vi si aggiunga il profumo delizioso della vainiglia ed allora si ottiene il *nec plus ultra* della perfezione, alla quale può essere portata questa preparazione.

Le donne spagnuole del Nuovo e del Vecchio mondo amano la cioccolata con vero furore; nè ad esse fanno torto le donne degli altri paesi, che quanto le spagnuole apprezzano ed amano la cioccolata, perchè è un alimento assai nutritivo, di facile digestione, fortificante e tonico, se non è sofisticato, nel qual caso è dannoso alla salute.

Nella cucina la cioccolata trova applicazioni svariate, ma pur sempre gustose. Le più frequenti e le più utili ho appunto raccolte in queste pagine, sicura che non si rimprovererà più a questo alimento squisitissimo e sano di attentare alla bellezza della donna, che anzi ravviva, come rinvigorisce le persone, che si dedicano ad una soverchia fatica spirituale!

203. Cioccolata all'americana. — È semplicissima; meravigliosamente semplice! Si versa in una tazza un cucchiajo da minestra di polvere o di pasta di cacao senza zucchero; si scioglie con poche gocce d'acqua fredda, per allungarla poi con acqua, caffè o latte bollente. Per ultimo si aggiunge la polvere di zucchero a seconda del gusto.

204. Cioccolata al latte. — Entro una tazza da caffè di latte freddo si scioglie un buon cucchiajo da minestra di polvere o di pasta di cacao. Quand'è sciolta si mette a bollire per pochi istanti, e si allunga con tanto latte caldo, quanto ne occorre per colmare una tazza da cioccolata. Per ultimo si aggiunge lo zucchero in polvere nella giusta misura.

Se, però, invece di polvere o di pasta di cacao si fa uso di cioccolata in pani o tavolette, se ne triturano 40 o 50 grammi, che si sciolgono in un quarto d'ora in poca acqua bollente, che poi si allunga con latte o caffè caldissimi. Lo zucchero, in questo caso, non è proprio necessario, a meno che si ami la cioccolata dolcissima.

Brillat-Savarin, poi, narra, che madama d'Arestrel, superiora del convento della *Visitazione* a Belly, gli diceva: « quando vorrete prendere una buona tazza di cioccolata fatela fare la vigilia, in una caffettiera di terra cotta e lasciatela là. Il riposo della notte la concentra e le dà un vellutato, che la rende assai migliore. Il buon Dio non può offendersi di questa piccola... raffinatezza, perchè egli pure è la bontà personificata ». Provare il suggerimento della superiora della *Visitazione* non costa nè fatica, nè danaro!

CIPOLLA.

Oh, quanta gente arriccia il naso, e fa le boccucce degli schifiltosi al solo udire il nome di questo bulbo! Eppure, la cipolla è ritenuta un diuretico efficacissimo, un ottimo condimento, un non dispregevole alimento. La cipolla si mangia cruda e cotta. Onde perda la sua acredine, basta lasciarla, dopo tagliata, alcuni minuti nell'acqua fresca.

Modo di conservare le cipolle. — Si scelgono bene essicate; si riuniscono a trecce e si sospendono in locale molto asciutto, ventilato, freddo, ma che non vi geli.

205. Cipolla in bianco. — Si prende un mezzo chilogrammo di cipolline, di quelle piccole, bianche, e dopo averle pulite e lavate, si mettono in casseruola con 50 grammi di burro, a cui si aggiungono: mezzo cucchiajo da minestra di fiore di farina e due di sugo di carne. Rosolate le cipolle, si annaffiano con un bicchiere (un quinto litro) di vino bianco o di brodo sgrassato, e si condiscono con due prese di pepe. Allora, non resta che a lasciarle cuocere completamente e, appena condensato il sugo, si servono caldissime, o come legume, o come contorno ad un piatto di carne in umido, o arrosto.

206. Cipolle ripiene. — Sei grosse cipolle si fanno lessare per un'ora. Dopo si scolano e si sbucciano. Quindi, con la punta di un coltello si asporta la parte centrale, il cosidetto: cuore.

Al posto del cuore si mette il ripieno, ridotto a pasta, fatta con 100 grammi di prosciutto, o lingua cotta, triturati, mescolati a pane grattugiato, a burro

fuso (30 grammi), a due cucchiaj da minestra di panna o di latte: a due prese di sale e a una di pepe. Così preparate, le cipolle si dispongono in teglia burrata e, cosparse di pane grattugiato, si mettono al forno, o a ricuocere con fuoco mite sotto e sopra. Al momento di servirle si possono ricoprire con una salsa bianca. Le cipolle ripiene si servono o come legume, o come contorno ad arrosti, o a lessi di carne.

207. Cipolle in stufato. — Un chilogrammo di cipolle, di grossezza mezzana, si mettono per mezz'ora in acqua fresca. Dopo si sbucciano per deporle in una casseruola, nella quale si versa tanto brodo quanto occorre per coprirle, e si lasciano cuocere a fuoco lento per un'ora, se le cipolle sono novelle; ma, se sono anziane, due ore di cottura talvolta non bastano.

Cotte, tenere e molli, si fanno scolare per disporle in un piatto tondo e... fondo. A parte si fanno liquefare 50 grammi di burro, a cui si saranno aggiunti: un cucchiajo da minestra di fiore di farina, un bicchiere (un quinto di litro) di brodo, un po' di sale e un pizzico di pepe. Si mescola il tutto sino a bollore, e quando questo si solleva si versa la salsa sulle cipolle, che vogliono andare in tavola molto calde.

COCOMERO.

Il cocomero non è il treciuolo (*cocombre* dei francesi); nè il popone (*melon*); ma quello che nell'Italia superiore si addimanda erroneamente *anguria*. Il cocomero è frutto di forma tonda, di buccia verde e di polpa rossa; l'anguria, invece (*pastèque*), è un frutto lungo come le zucche e della stessa famiglia; sottile e torto come i treciuoli, di colore gialliccio tendente al bianco. Il cocomero è più piacevole al palato, che vantaggioso allo stomaco.

COMPOSTE.

La composta è una specie di conserva poco zuccherata, che si fa man mano che occorre, per modificare mediante la cottura, le proprietà delle frutta, delle quali l'acerbità non conviene a tutti gli stomachi.

208. Composte all'aceto. — Così si addimanda quella mescolanza di legumi verdi, erbe, bulbi, ecc., che, scottati e scolati, si mettono nell'aceto con l'aggiunta di spezie ed erbe aromatiche. Più comunemente le composte si fanno di treciuoli, appena sviluppati; di pomidoro piccoli e ancora verdi; di cipolline bianche; di crescione; di fiori d'arancio, di piselli, di fagiolini verdi, ecc. È necessario unirvi alcuni spicchi d'aglio; chiodi di garofano; noce moscata; rosmarino; zenzero; granelli di pepe; lauro... e chi più ne ha, più ne metta, a seconda del gusto e dello stomaco di coloro che sono destinati a trangugiare questi cibi infuocanti, e sommamente indigesti.

Il sale, ci vuole anche il sale, ha da essere nella proporzione del 10 per cento coll'aceto, il quale ha da coprire tutta la massa riposta in vasi di vetro, o di terra internamente verniciata. La preparazione delle composte di *Albicocche, Ananasso, Arancio, Castagne, Ciliege, Fragole, Lamponi, Mele, Pesche* e *Ribes*, trovasi indicata alle loro rispettive voci e cioè: *Albicocche, Ananasso*, ecc., ecc.

CONCHIGLIE.... ARTIFICIALI.

209. Conchiglie di pesce. — Si fanno con pesce lessato di fresco o con avanzi di pesce. La prima cura è di

togliere tutte le spine, lische e pelli. Poi si taglia a pezzetti, che si uniscono ad uno spicchio d'aglio, prezzemolo e a funghi, fatti rinvenire e battuti minutamente con l'aglio e il prezzemolo.

Al composto aggiungasi il bianco di un uovo sodo e dello schienale di manzo o di vitello. Si sala, si impepa e si mescola insieme tutto il preparato o ripieno. Questo si colloca al fuoco dentro una casseruola, nella quale s'è fatto liquefare un pezzo di burro della grossezza di un uovo (per otto persone), e quando ha preso colore, si inaffia con due dita (di un bicchiere) di vino bianco secco. Si lascia dare un bollore e poi si ritira dal fuoco per formarne tante porzioni (da una a due cucchiajate da minestra) che si mettono in conchiglie, o in un recipiente di terra cotta apposito, che si trova in commercio.

Le conchiglie così preparate vengono spolverizzate di midolla di pane grattugiato e si mettono al forno (o con ceneri calde sopra e sotto) e quando la superficie ha preso un bel colore dorato si servono caldissime.

210. Conchiglie di pollo. — Prendete delle regaglie di pollo (per sei porzioni o conchiglie occorrono almeno le due ali); liberatele dalle ossa, dalla pelle e tagliatele a pezzettini. Scottate e mondate sei creste, che ridurrete pure a piccoli pezzi; se ne avete, aggiungete un pajo di tartufi, un fegato di pollo che batterete minutamente. Mescolate il tutto, salate e impepate leggermente.

In una casseruola fate sciogliere 25 grammi di burro; aggiungetevi un cucchiajno da caffè di fiore di farina; mescolate e mettete a rosolare il battuto. Girate con... bella maniera, lentamente, e quando il battuto ha preso il colore, annaffiatelo con un bicchierino di marsala. Lasciate cuocere su fuoco vivo fino a che il vino sia

stato assorbito. Allora bagnate con due o tre cucchiajate da minestra di sugo di carne o di brodo ristretto, moderate il fuoco e dimenate col mestolo. Ritirate la casseruola quando il liquido è quasi consumato. Unite allora al composto due torli d'uova sode, tagliati ciascuno in quattro spicchi. Mescolate di nuovo, e distribuite il composto nelle sei conchiglie. Spolverizzatele di pan grattato e mettetele al forno, dal quale le ritrarrete per servirle calde, quando il pane avrà preso il colore dorato.

CONIGLIO (*Lapin*).

Come si uccide. Proprietà della carne di coniglio. — I conigli domestici si uccidono sollevandoli in aria per le gambe posteriori, la testa in basso, e battendo loro un colpo secco dietro le orecchie e sul collo col taglio della mano. Taluni scannano i conigli, perchè la carne riesca più bianca.

La carne del coniglio è più tenera e più bianca, ma meno saporita di quella della lepre. La carne del coniglio selvatico è assai migliore di quella del domestico, che generalmente sente il cavolo, col quale fu nutrito. A questo inconveniente si rimedia, nutrendo per una quindicina di giorni i conigli destinati alla tavola con timo o con altre piante odorifere, miste a crusca, a biada o ad orzo.

La carne del coniglio si digerisce facilmente. Il coniglio si presta ad essere preparato in molte guise, tra le quali sono da preferirsi: arrosto, in salmì, in insalata, in umido alle olive, al prosciutto, ecc. I conigli giovani, che sono i migliori, si riconoscono facilmente dalle unghie liscie e puntute come quelle della lepre.

211. Coniglio arrosto. — Ricordatevi che, appena uc-

ciso, il coniglio vuol essere spellato. Poi si vuota, si lava, si asciuga e si mette a marinare nell'olio, con aceto (poco) e vino bianco, sale, pepe, lauro, cipolla, timo, aglio e prezzemolo. Un paio di bacche di ginepro non guastano. Dopo ventiquattr'ore di marinatura; lardellate il coniglio e mettetelo allo spiedo per la cottura. Durante la cottura salatelo, impepatelo e bagnatelo con la marinata sua e servitelo caldo, anaffiato col sugo che avrete raccolto nella ghiotta.

212. Coniglio alla salsa composta. — Tagliate a pezzi un coniglio e fate colorire nel burro ben caldo. Conditelo con sale e pepe e regolatelo con alquanti dadi di pancetta (lardo); legate il sugo con un po' di farina e quindi irrorate il tutto con mezzo bicchiere di brodo caldo o con acqua bollente, e con altrettanto vino bianco, uno spicchio d'aglio intiero, mezza cipolla piccola e prezzemolo e carote tritati. Lasciate bollire per un'ora a fuoco lento. Accertatevi della cottura e dell'equilibro del condimento. Ritirate dal fuoco la casseruola, e legate il tutto con due torli d'uovo ed un cucchiajo di crema (o di latte). Rimettete il coniglio al fuoco, fate rapprendere la salsa e servitelo circondato da crostini fritti.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI.

Con un prodotto, detto bisolfina, risultante da un miscuglio di bisolfati di calce e di magnesia e d'acido borico, si conservono gli alimenti d'ogni sorta, allo stato di perfetta integrità. Così, almeno, viene affermato.

La bisolfina si può usare allo stato liquido o in polvere. Quando è liquida la bisolfina è di color rosa-pallido, dal quale si sprigiona un leggero odore di acido solforoso.

Basta immergere per quindici secondi un alimento in questo liquido, che non lascia alcun odore, per preservarlo dalla putrefazione. Solo la superficie della carne resta leggermente annerita; ma nell'interno le fibre conservano il loro bel colore naturale. Dopo disseccato il liquido, la carne o l'altro alimento che vi fu immerso, si ricopre di una specie di strato antiputrido che impedisce al bactero-termo di continuare la sua opera di distruzione e di cedere il posto a quella serie numerosa di micro-organismi, che provocano la putrefazione.

Dopo la dissecazione è opportuno di sospendere l'alimento in una camera asciutta e bene aerata.

CONSERVAZIONE DEGLI SCIROPPI.

Gli sciroppi, ancora caldi, devono essere racchiusi, in bottiglie della capacità di circa un litro. Le bottiglie devono essere ripiene colme senza lasciare alcuno spazio vuoto, nemmeno pel turacciolo. Sulla apertura, bocca, di ciascuna bottiglia, si posa un disco di carta da filtrare, molto grossa; ma di un diametro un poco più grande del collo della bottiglia stessa.

Questi dischi s'impregnano del liquido e lo sciroppo, raffreddandosi, fa sì che si riduce leggermente di volume e i dischi sono attirati nell'interno del collo della bottiglia.

La parte acquosa, che bagna i dischi, si evapora in breve tempo e la bottiglia si trova chiusa da uno strato di zucchero cristallizzato, che è impermeabile all'aria e allo sciroppo. Nessun germe potendo così penetrare nel recipiente, la fermentazione è resa impossibile.

Per servirsi dello sciroppo si asporta il disco con una lama di coltello. Ma per conservare le sostanze

organiche, la scienza ha trovato la *Formalina*, l'aldeide formica, che è un eccellente conservatore, un buon antisettico. Questa sostanza venne proposta per la conservazione degli alimenti e delle bevande, benchè molti igienisti, pare a torto, sostennero essere la formaldeide nociva alla salute umana.

Il Trillot, il Buck ed altri hanno con le loro esperienze provato, che *un poco* di formaldeide non può nuocere alla nostra salute.

CONSERVE ALIMENTARI.

Si addimandano conserve anche le frutta cotte, condite collo zucchero.

Ma la maniera più semplice per conservare i legumi (carote, rape, ecc.), consiste nel raccoglierli in un tempo secco, asciutto e di riporli in cantine fresche e aerate, ma non umide. Però, la parola *conserve* nel caso particolare, serve proprio a indicare quella maniera artificiosa di conservare le sostanze alimentari, privandole di tutti quei principî che potrebbero farle andare a male e nel riporle in vasi o boccali di terra o di cristallo, ermeticamente chiusi, onde il contenuto resti al riparo da qualsiasi contatto con l'aria.

213. Fagioli sgranati freschi conservati. — Preparate i fagioli come di solito; metteteli in un catino ben largo e sopra i fagioli versate dell'acqua bollente, nella quale li lascierete rinvenire per sette o otto minuti: levateli dall'acqua, fateli sgocciolare, e poneteli al fuoco nell'acqua bollente leggermente salata e fateli lessare *quasi completamente*. Toglieteli dal fuoco; sgocciolateli e fateli rinvenire nel burro con prezzemolo (poco); quando si saranno diacciati, metteteli in vasi insieme alla loro salsa.

I vasi vanno poi a bagno-maria, ma devono subire *solamente* cinque minuti di ebollizione.

214. Carciofi freschi conservati. — Mondate i carciofi giovani, detti carciofini; divideteli in quarti, dopo averne asportata l'estremità verde e legnosa. Togliete loro la peluria interna, se n'hanno, e gettateli in acqua fresca. Poi passateli all'acqua bollente, perchè arrivino a poco più di mezza cottura; fateli sgocciolare e dopo bollire in bagno-maria per due ore.

215. Cavolifiore freschi conservati. — Lessati a tre quarti di cottura si fanno sgocciolare; si mettono in vasi e si fanno bollire in bagno-maria per una mezz'ora.

216. Pomidori freschi conservati. — Tagliateli a pezzi; mettete i pezzi in bottiglie; tappate queste con pelli di vescica, o di carta uso pergamena, e fate bollire per quattro minuti a bagno-maria.

217. Funghi freschi conservati. — Fate cuocere i funghi in una casseruola con sale, burro e un cucchiajno o due da caffè di buon aceto, o sugo di limone. Quando sono freddi metteteli in bottiglie, o vasi, insieme *a una parte* del sugo c'hanno dato nel cuocere, e fate bollire per mezz'ora a bagno-maria.

218. Come si adoperano i legumi conservati. — Queste conserve di legumi, o legumi conservati, si servono tali e quali, se ne eccettui i piselli e i fagioli sgranati, che al sortire dei vasi vogliono essere gettati nell'acqua bollente ed esserne ritirati dopo mezzo minuto per farli sgocciolare in un setaccio o in uno scolino. Poi si fanno rinvenire nel burro fresco, misto a prezzemolo ed altre erbette, si impepano e si salano come d'ordinario.

Tutti gli altri legumi, tolti dai relativi recipienti, passano alla casseruola con burro ed erbette senza toccare l'acqua bollente.

CONSERVE DI FRUTTA.

Per le conserve di: *Albicocche*, *Pesche*, *Prugne* (o *Susine*), *Ciliege*, *Ribes*, *Fragole*, *Lamponi* e *Popone:* Veggasi alle relative voci.

COREGONE.

Specie di trota, ma dalla bocca piccolissima, che si pesca nei nostri laghi. La carne del coregone vale quella della trota, di cui possiede tutte le qualità; e come la trota si prepara.

CREMA.

Che cos'è la crema? Questa parola indica particolarmente il fiore di latte che contiene burro, caseina e siero. È di sapore aggradevole e molto nutriente. Non tutti possono abusarne e talvolta nemmeno usarne. Però, la stessa parola serve anche a indicare un composto di crema, torli d'uova, farina e zucchero, sbattuti insieme e rappresi al fuoco. Tra queste creme, la più semplice è quella composta di latte, uova e zucchero, e che si addimanda semplicemente:

219. Crema dolce; alla cioccolata o al caffè. — Per ottenerla si dibattono due torli d'uova in quattro cucchiaini di zucchero in polvere vainigliato. Vi si uniscono due o tre pezzetti di scorza di limone, e per ultimo si allunga con un mezzo litro di latte.

Si pone al fuoco in una casseruola e, girando sempre dalla *stessa parte*, si lascia cuocere fino all'ebollizione. Questa non ha da durare più di un minuto. Quindi si passa al setaccio, nell'intento di privarla delle scorze di limone e di qualche grumo, che potesse essersi formato. Si serve preferibilmente fredda e si può darle il gusto del caffè o della cioccolata aggiungendovi, prima di cuocerla, o un po' di cioccolata o di cacao, diluiti in pochissima acqua, o una tazza di caffè concentrato. In questi due ultimi casi si sopprime il limone.

220. Crema olandese. — Sei cucchiajate di zucchero passato allo staccio, sei di vino (di Cipro, di Sicilia o di Spagna), sei uova ben sbattute, sugo e buccia d'un limone. Fate bollire e servite freddo.

221. Crema *calédone*. — 65 grammi di confettura di lampone, la stessa quantità di confettura di ribes rosso, il medesimo peso di zucchero in polvere passato allo staccio, il bianco di due uova. Battete tutto insieme per tre quarti d'ora. Servite in una compostiera di cristallo.

222. Crema cubana. — Un mezzo litro d'ananasso (sugo e polpa) passato allo staccio, e un mezzo litro di latte. Scaldate il latte, fatevi sciogliere 60 grammi di gelatina, aggiungetevi 30 grammi di zucchero, e quando è raffreddato, un bicchiere di crema sbattuta e l'ananasso. Mischiate bene, e rovesciate in una forma bagnata, quindi fate gelare.

223. Dolce a freddo. — Fate inzuppare nel rosolio di vaniglia 5 amaretti e 5 savojardi; altrettanti degli uni e degli altri nel marsala. Con questi amaretti e savojardi foderate alternandoli, uno stampo. A parte preparate una crema formata con 350 grammi di burro, sbattuto a crema, 300 grammi di zucchero in polvere

vanigliato e 3 uova intiere. Il composto si sbatte vigorosamente per un quarto d'ora, e per ultimo vi si aggiunge una tazza di caffè molto forte e s'incorpora di bel nuovo. Il composto si versa nello stampo già preparato e si ricopre con altri amaretti e savojardi, inzuppati nel rosolio e nel marsala, si comprime il tutto leggermente e si mette a diacciare. La pasta o crema si rende meno densa coll'unirvi 4 amaretti e 4 savojardi *al naturale*, sbricciolati.

CRESCENTI.

224. Impastate il fiore di farina con quattro uova. Quando ne avete ottenuta una pasta resistente, un po' più solida di quella pel pane, tagliatela a grossi pezzi, quattro per esempio, e su lo spianatojo riducete col matarello ciascun pezzo in foglie di pasta sottilissime. Ponete una foglia sopra un'altra, o ripiegate su se stessa una foglia; tagliate a losanghe di 6 a 6 centimetri, e comprimete i bordi di ciascuna perchè facciano adesione.

Terminata la preparazione, gettate le losanghe, dette *crescenti*, nella padella con strutto bollentissimo, su fuoco ardente. Lasciateli colorire dalle due parti e serviteli caldissimi, spolverizzati con sale finissimo.

Per servirli come dolce, alla pasta, mentre si lavora, si aggiunge un po' di burro fuso e zucchero stacciato, col quale pure si cospargono al momento di mandarli, caldissimi, in tavola.

CRESCIONE.

È un ottimo depurativo del sangue; fa bene alle persone afflitte da malattie della pelle; però è pesante ed indigesto.

Lo si addimanda pure *agresto;* stuzzica l'appetito col suo sapore agro e si prepara in insalata; oppure si serve naturale ed allora figura come ornamento intorno alle carni arrostite. Le due varietà che più si confanno alla cucina, sono: il crescione di *fontana* e quello *gentile*.

FAGIANO.

225. Fagiano allo spiedo. — Il fagiano è un enigma, il significato del quale non può essere indovinato che da coloro i quali hanno raggiunto l'apogeo della squisitezza nel gusto. Essi solo possono gustarlo in tutta la bontà sua.

I fagiani novelli sono più apprezzati dei vecchi, e la carne loro è più saporita e più delicata di quella di un pollo eccellente, e di questa è più nutriente e leggermente stimolante.

Brillat-Savarin non ammira il fagiano se non quando è giunto ad uno stato di decomposizione piuttosto inoltrato.

« Al disopra della beccaccia, egli afferma, si dovrebbe porre il fagiano; ma pochi mortali sanno servirlo al momento buono.

« Un fagiano, mangiato nei primi otto giorni dalla sua morte, non vale nè una pernice, nè un pollo, perchè il suo merito consiste nel suo aroma.

« La scienza ha considerato l'espansione di questo aroma; l'esperienza l'ha messo in pratica; e un fagiano ben preso dalla sua *avanzata* frollatura, è un pezzo degno dei ghiottoni più raffinati.

« Un fagiano ai tartufi è meno buono di quanto si può supporre; l'uccello è troppo secco per ungere i tubercoli, e d'altra parte il profumo dell'uno e quello dell'altro si neutralizzano nell'unirsi; o meglio, non vanno d'accordo ».

Per *maturanza*, o momento opportuno di mangiare il fagiano, taluni vogliono intendere che l'uccello abbia il ventre *verde*, prima di essere vuotato; mentre altri vogliono che quel momento sia giunto quando, appeso per la coda.... cade per l'avvenuta decomposizione.

L'igiene e il gusto non vanno certamente d'accordo in questi casi. Mah!....

Solo quando il fagiano è *maturo*, e non prima, si spenna e dopo spennato si larda con cura, scegliendo il lardo più fresco e più resistente.

Il fagiano vuol finire allo spiedo, come un umile, ma grasso cappone; a meno che si voglia prepararlo alla moda del più grande fisiologo del gusto, nel qual caso, cito le parole dell'autore, « il fagiano sarebbe degno di comparire alla tavola degli angeli, s'essi, come ai tempi di Loth, percorressero ancora la superficie terrestre » (!).

« Spennacchiato il fagiano, dice Savarin, si tratta di addobbarlo, ciò che si fa nella maniera seguente:

« Prendete due beccacce; disossatele e vuotatele in maniera da farne due lotti; il primo con la carne, il secondo con le interiora e i fegati.

« Voi prendete la carne delle beccacce e ne fate un ripieno, triturandolo insieme al midollo di bue, cotto a a vapore, a un po' di lardo raspato, a pepe, a sale, a erbette, e a tartufi in sufficienza da poter riempire la capacità.... inferiore del fagiano.

« Avrete cura di fissare questo ripieno in guisa che non abbia a spandersi di fuori. Cosa non facile se l'uccello è un po' avanzato.

« Preparate una fetta di pane che sorpassi di due dita da ciascuna parte il fagiano, collocato nel senso della sua lunghezza. Prendete allora i fegati e le interiora delle beccacce, pestateli bene insieme a due bei tartufi, a una acciuga, a un pezzetto di lardo raspato e a un pezzo conveniente di burro fresco.

« Questa pasta la stenderete in modo uniforme sulla fetta di pane abbrustolita, che collocherete nella ghiotta sotto il fagiano preparato come sopra, ed in maniera che tutta possa essere bagnata dall'unto che colerà durante la cottura.

« Quando il fagiano è cotto, servitelo, coricato con garbo sulla fetta di pane; coronatelo di aranci amari e riposate tranquillo sui vostri allori ».

226. Fagiano in arrosto morto. — Vuotate e pulite con cura il fagiano, già frollato; bardatelo con fette di lardo bianco e resistente e ponetelo con 100 grammi di burro in casseruola e con questa su fuoco vivacissimo. Lasciatelo rosolare, il fagiano; quando è rosolato, annaffiatelo con un mezzo ramajuolo d'acqua calda; moderate il fuoco; impepate, salate e lasciate cuocere lentamente per 45 minuti.

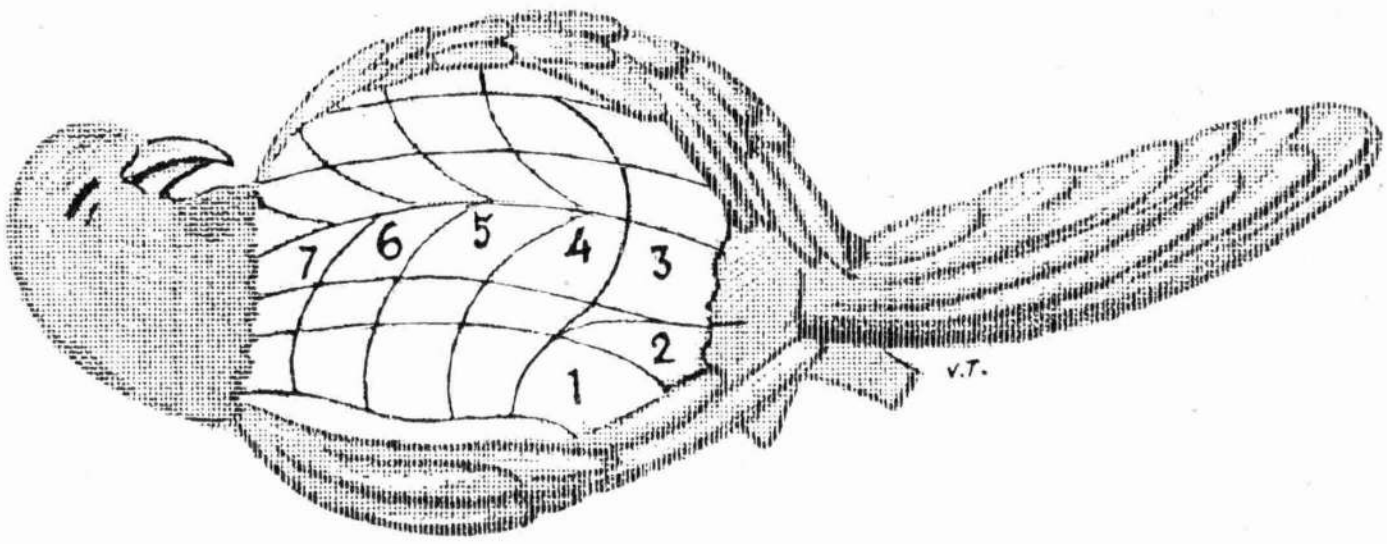


Fig. 14.

Se vi aggrada, potrete regolare il fagiano, prima di metterlo in casseruola, di un ripieno, composto del fegato del fagiano, pangrattato (pochino), prezzemolo (a piacere), uno spicchio d'aglio, sale e pepe. Il fagiano, così preparato, si serve generalmente con una salsa un po' accentuata, quale sarebbe ad esempio, la salsa peperata o *remoulade*.

Il fagiano si può preparare anche in salmi, alla boema,

alla finanziera; maniere tutte dirette a diminuire il valore gastronomico di questo uccello prezioso, che Iddio ha creato perchè.... muoja infilato nello spiedo!

Come si taglia il fagiano arrostito. — Il fagiano si taglia (fig. 14) come si taglierebbe un bel cappone e si serve nello stesso ordine.

FAGIOLI.

Ecco un legume straricco di fecola. Quand'è fresco nutre poco, benchè non riesca difficile alla digestione; ma quand'è secco, nutre di più, ma in compenso diventa un problema difficilissimo per la digestione, anche se molto cotto e privato della buccia. Gonfia il ventricolo oltre il tollerabile.

227. Modo di conservare i fagiolini in erba. — Hanno da essere colti prima che siano maturi; poi, mondati accuratamente, si gettano per un istante nell'acqua bollente. Scottarli, dunque, ma non farli cuocere. Si ritirano per farli sgocciolare e seccare al sole o al forno. Secchi si racchiudono in un vaso entro il quale l'aria abbia poco giuoco.

228. Minestra di fagioli. — Fate un battuto minutissimo di mezza cipolla piccola, uno spicchio d'aglio, alcuni ramoscelli di prezzemolo ed uno o due pezzi di sedano bianco. Mettete questo battuto al fuoco con olio piuttosto abbondante (quattro o cinque cucchiajate da minestra). Mettete due o tre pizzichi di pepe, e quando tutto è rosolato, bagnate con due ramajuoli della broda nella quale avrete fatto lessare i fagioli. Dimenate e aggiungete un po' di sugo di pomidoro o conserva di questi, e quando il composto avrà dato un pajo di bollori, versatelo nella pentola nella quale i fagioli sonosi lessati e aspettano il loro turno per andare in tavola.

Se volete aggiungere qualche erbaggio, ricordatevi che il cavolo nero è quello che meglio vi si addice; ma lo adopererete già lessato e soffritto col composto qui sopra descritto.

Nella zuppiera preparate alcune fette di pane abbrustolite; su queste, versate i fagioli e servite bollente.

229. Fagiolini al burro. — I fagiolini verdi, detti anche in erba, e pure *cornetti*, per riescire veramente buoni devono essere ben verdi, teneri, piccoli, senza grani già formati.

Per cucinarli al burro; si puliscono prima, levando loro la estremità (punte) e le parti fibrose laterali (fili).

Onde restino teneri, saporosi e di un bel verde, si lasciano, dopo puliti, per circa mezz'ora nell'acqua fresca. Poscia *si asciugano* e si pongono a cuocere in una casseruola d'acqua bollente e salata, entro la quale si sarà fatto sciogliere in precedenza un pezzo di burro grosso come una noce. I fagiolini si lasciano bollire per quasi mezz'ora su fuoco moderato. La casseruola vuol restare scoperta, altrimenti i fagiolini s'arrabbiano e si fanno gialli per la bile.

Cotti, togliete i fagiolini dall'acqua, scolateli, disponeteli in una legumiera, regalando loro un bel pezzo di burro fresco, un paio di prese di pepe ed una di sale. Voltateli e rivoltateli, ma serviteli caldi.

230. Fagiolini alla crema acidula. — Cotti in acqua salata, i fagiolini già ripuliti, lasciateli sgocciolare in uno staccio, e poi disponeteli sopra un piatto. Tirate intanto a densità, in una casseruola al fuoco, due torli d'uova con due cucchiai di zucchero, due gusci d'aceto e due di acqua, avvertendo che non si levi bollore. Versate questa specie di zabaione sui fagiolini e serviteli ancor caldi.

231. Fagiolini alla romanziera. — Mettete in casseruola burro, prezzemolo e cipolletta tagliata fine. Quando il burro si è squagliato, mettetevi i fagiolini già lessati nell'acqua, e dopo pochi minuti di fuoco, aggiungetevi un po' di farina, brodo, poche droghe e sale. Fate bollire finchè sieno quasi asciutti e prima di servirli aggiungetevi un paio di torli d'uova, stemperati nel latte; e dopo un poco, un dito d'aceto. Incorporate e servite.

Così, e non altrimenti, gustava i fagiolini il celebre romanziere Dumas padre.

232. Fagioli sgranati. — Se il vostro stomaco li sopporta e al vostro gusto si addicono, fate lessare prima i fagioli *bianchi* sgranati di fresco. Lessati, passateli ad un soffritto di cipolla con prosciutto cotto triturato, bagnandoli con brodo o con sugo di carne sgrassato. Al soffritto aggiungerete, come leggero eccitante, alcune foglie di salvia, e quando hanno preso il sapore serviteli ben caldi, perchè freddi valgono poco e per il ventricolo si fanno.... pietre.

FAVE.

Legume farinoso, dolce, leggero, nutriente. La buccia è indigesta. Quando sono secche si dànno a mangiare ai quadrupedi; ma fresche si confanno benissimo all'umanità, che le mangia cotte e crude con sale e pane burrato.

233. Fave al burro. — Il giugno è il mese delle fave; perchè sbucciate sono ancora tenere e verdi, e valgono quasi i piselli.

Si mettono nell'acqua salata e bollente. Quando questa alza il bollore si ritirano per passarle all'acqua fresca. Diacciate, si sgocciolano e si rimettono al fuoco

nel burro caldissimo, miste a prezzemolo tritato, pepe e sale. Quando hanno ripreso il caldo si servono come contorno alle carni arrostite.

234. Fave in stufato. — Si sgranano le fave dai loro baccelli e si sbucciano.

Al fuoco, con olio, si pone una cipollina novella tritata e quando questa comincia a rosolarsi, al soffritto si aggiunge prosciutto tagliato a piccoli dadi.

Poi si mettono le fave, che si condiscono con pepe e con poco sale. Allorchè le fave avranno preso il condimento, si regalano di un paio di grumoli di lattuga tagliati alla bene meglio. Si lascia finire la cottura, annaffiando, quando occorre, la pietanza con brodo sgrassato.

FECOLA.

Havvene di più qualità; principali: quella di patate, quella di Knorr ecc. Serve per fare zuppe e torte.

235. Zuppa di fecola. — Per ogni persona si versa un cucchiajo di fecola di patate, o di semolino di Knorr, nel brodo bollente, e si lascia cuocere per quindici minuti.

FEGATO.

236. *Come si prepara.* — Il fegato costituisce una miniera inesauribile per la cucina casalinga. Per preparare il fegato, innanzi tutto si priva della pellicola che lo avvolge; poi si taglia a pezzi e si monda dalle pellicine e dalle fibre.

Si tenga a mente che il fegato si sala quand'è cotto;

e chi lo sala prima, o lo fa cuocere troppo, lo renderà duro e perciò immangiabile.

237. Fegato grasso (*Foie-gras*). — Ingredienti principali: Fegato di pollo, grammi 150; fegato di vitello, grammi 150; tartufi, grammi 40; mammella (*tettina*, alla milanese) di vitella, grammi 50, che si trita finissimamente a parte e si scioglie a bagno-maria.

Il fegato di vitello e di pollo si taglia a fette sottilissime e si mette nel latte freddo. Dopo due ore si ritira, si lava in acqua corrente e quando ogni traccia del latte è scomparsa si tritura finissimo. A parte, in una padella si fa liquefare un po' di burro, nel quale si fa sciogliere la mammella di vitella. Questa sciolta, vi si immerge il fegato che si condisce con pepe, sale, qualche droga e un dito di marsala. Quando il fegato muta di colore, si passa il tutto allo staccio; ma poco alla volta, perchè non si diacci.

Man mano che si passa allo staccio, si uniscono i tartufi, puliti e tagliati a fettine sottilissime. Quando tutto il composto è passato per lo staccio, si manipola accuratamente, onde si assodi un poco; e poscia si versa in una tazza grande nella quale si comprime la pasta ottenuta.

Dopo venti o ventiquattro ore di riposo il fegato-grasso è pronto. Si taglia a dadi, o a fette, che si dispongono in un piatto con gelatina; oppure, si prende uno stampo nel quale si versa la gelatina con in mezzo il fegato-grasso, che dalla gelatina deve rimanere imprigionato.

238. Fegato di vitello alla veneziana. — Si faccia ingiallire nell'olio ben caldo una buona quantità di cipolla affettata, alla quale si aggiunge il fegato tagliato a fette sottilissime, che si lasciano rosolare per alcuni minuti a fuoco vivissimo.

Quando il fegato si fa rosso, è pronto. Lasciarlo cuocere di più si farebbe duro. Si sala al momento di servirlo e si può mandarlo in tavola sopra polenta gialla.

239. Soffritto di fegato di vitello o di agnello. — Si mette il fegato, mondato e tagliato a fette, a ingentilire nel latte freddo e per un paio d'ore.

Pochi momenti prima di servirlo si lava prima e poi si pone in padella sopra fettine di lardo e di cipolla e si lascia rosolare per tre o quattro minuti. Vuole fuoco gagliardo e vivace.

Quand'è rosso si ritira, si sala e si presenta in tavola con polenta, verdure, riso lessato e passato al burro, ecc.

240. Fegato di vitello in padella. — Il fegato già lessato, si taglia a fette alquanto grosse. In una padella con un po' di burro si mettono a rosolare cipolla e prezzemolo trito, a cui si aggiunge una cucchiajata da minestra di farina; mezzo bicchiere di vino bianco, e mezzo di brodo; sale e una presa di pepe. Qualche droga non vi fa brutta figura. Quando il composto ha bollito per otto o dieci minuti riceva il fegato: ma questo non vuol bollire, ma solo riscaldarsi. Se bolle... addio, soffritto!

241. Bracioline di fegato al tegame. — Ci vuole il fegato di vitello; ma, assai meglio sarebbe averne uno o più d'oca. Il fegato si monda dalla pellicola, dai grumi di sangue, ecc., e quindi si taglia a fette alte un centimetro circa che s'infarinano e si mettono a soffriggere senza indugio, sollecitamente, in un tegame in cui s'è fatta rosolare nel burro una cipollina affettata. Al momento di servire si sala.

242. Bracioline di fegato al limone. — Preparansi fette di fegato di oca o di vitello come ho detto sopra. Pre-

parate, si impanano con pane e bucce di limone grattugiati e si pongono a cuocere in un tegame in cui si sarà fatto sciogliere un pezzo di burro, un po' più grosso di due noci. Durante la cottura, con calore anche di sopra, si bagna il fegato con gocce di burro miste a sugo di limone. Al momento di servire si sala.

243. Falsi uccelletti di fegato. — Del fegato mondato si fanno braciuole non troppo grosse, che s'impepano e si dispongono due a due, in maniera che tra loro serrino un pezzo di lardo bianco e resistente e della stessa larghezza delle braciuole.

Queste, preparate in tal guisa si avvolgono nella cosiddetta *retina* di vitello, per metterle poi a rosolare col burro entro a un tegame.

Taluni, per renderle più gustose ed appariscenti, sogliono cospargerle di pangrattato soffritto nel burro, ma ciò non è proprio necessario, onde riescano buone.

244. Fegato di majale fritto. — In frittura è la sua morte, come suol dirsi comunemente. Se non è fritto, il fegato di majale perde almeno tre quarti di quel certo non so chè, pel quale riesce aggradevole al palato.

Il fegato di majale si frigge al *naturale*, a fettine sottili sottili, come Falstaff quand'era paggio, e si frigge nel lardo vergine e mescolato con lo *stomachino* (che altro non è se non l'*animella del fegato,* il *pancreas*) fatto a pezzetti.

Il fegato, cotto in questa guisa, va levato dalla padella con un poco del suo unto, e dopo averlo salato e impepato, vi si strizza sopra un mezzo limone.

FINOCCHIO.

L'uso del finocchio domestico come alimento è da noi molto diffuso, tant'è che un bel finocchio giovane, tenero, sugoso non fa brutta figura nemmeno sulle tavole più aristocratiche; così, s'è cotto, a guisa di legume, come s'è crudo, a guisa di frutto.

Finocchi al sugo. — Si preparano come i cardoni *con* o *senza il midollo di bue.* Veggasi *Cardoni.*

245. Salsa di finocchi. — Fate fondere un po' di burro in una casseruola, e quando è sciolto fatevi rosolare un pizzico di farina; aggiungetevi un quarto di cipolla, o meno, tritata; bagnate con brodo di pesce e condite con pepe e sale. Quando la salsa bolle aggiungetevi un pizzico di semi di finocchio e di uva spina ben pulita; lasciate bollire adagino per pochi minuti, legate con un po' di sugo colato e magro, che i francesi addimandano *coulis maigre*, e servite caldissimo.

FLANO (*Flan*).

246. Flano di semolino (per sei persone). — Ingredienti: Latte, un litro; semolino bianco granito, gr. 400 a 500; uova, quattro torli sbattuti e quattro albumi fatti montare; zucchero; scorza di limone grattugiato; burro; pangrattato.

È un po' complicato; ma con un po' di pazienza si arriva a farlo eccellente.

Si fa bollire il latte, e quando bolle, vi si aggiunge il semolino, un po' per volta e rimestando sempre. Quando il latte e il semolino hanno formato una polentina, si

lascia raffreddare un poco e quindi si aggiungono i torli delle tre uova, sbattuti con zucchero in polvere e scorza di limone grattugiata; per ultimo si uniscono gli albumi delle tre uova, fatti montare *alla neve*.

Si mescola e rimescola bene, allora, onde si formi una pasta omogenea, nella quale si mette una presa, o poco più, di cannelia in polvere (invece del limone).

Si spalma poscia col burro uno stampo di latta e, dopo imburrato, se ne cosparge l'interno con pangrattato, quindi, nello stampo si versa la pasta di semolino ottenuta e spennellandone la superficie con latte, si rimette al fuoco in bagno-maria, nel quale ha da cuocere per quarantacinque minuti circa.

Questo flano si serve solo, o insieme allo zabajone al marsala o alla crema vanigliata.

247. Flano di cavoli. — Si fanno lessare nell'acqua salata le costole, o coste, dei cavoli e poi si passano allo staccio.

In una casseruola si fa soffriggere mezzo etto (50 gr.) di burro per ogni chilogrammo di cavoli crudi, che han dato le coste loro. Nel burro si fanno rosolare quattro cucchiajate di minestra di fiore di farina e quindi si aggiungono le coste del cavolo, passate allo staccio; un po' di formaggio di grana grattugiato e mezzo bicchiere, o poco più (un decimo di litro) di panna.

Si mescola il composto fino a che non risulti un poco denso; allora si sala e vi si uniscono tre torli d'uova sbattuti e il relativo albume, montato *alla neve*. Si mescola ancora, e quando la pasta sembra amalgamata, si versa in uno stampo di latta imburrato e impanato e si fa cuocere, per trentacinque minuti circa a bagno-maria.

FOLAGA.

È la *mouette-macreuse* dei francesi, che la Chiesa considera alimento magro, perchè si nutre di piante ac-

quatiche, di insetti e di molluschi. La carne è piuttosto indigesta e del pesce ha un sapore molto accentuato. Nelle Maremme toscane se ne caccia in gran copia; ma trova pochi.... entusiasti, i quali la fanno cuocere in umido con le lenticchie.

248. Folaga in umido. — Ho detto che le folaghe sentono molto il selvatico. Perchè, adunque, abbiano da perdere una buona parte di quel sapore disaggradevole bisogna trattarle nella maniera che segue:

Si spennano e si strinano alla fiamma; si vuotano bene e si lavano meglio. Con uno spiedo infuocato si trapassa loro i fianchi; quindi si dividono in quattro parti. La testa si getta via, e così le zampe e la punta delle ali.

Preparate in tal guisa, le folaghe si pongono in infusione nell'aceto per un'ora; trascorsa la quale, si lavano a più riprese nell'acqua fresca. Così si pratica pure per la *cipolla* o gozzo dell' uccello-pesce, dopo averla vuotata, lavata e tagliata a piccoli pezzi.

I fegati, anche dopo l'infusione, conservano troppo il sapore di salvatico per consigliare di metterli a cuocere con le folaghe.

Mentre la folaga squartata cede all'aceto il suo salvatico, si prepara un battuto, finamente tritato, con una cipolla, prezzemolo, lauro, timo, sedano, carota, nelle volute proporzioni, che si mette al fuoco con 80 grammi di burro, insieme alla folaga e al suo gozzo, il tutto condito con pepe, spezie e sale.

Quando i pezzi della folaga si asciugano troppo, si inumidiscono con sugo o con conserva di pomidoro disciolta in acqua e si procuri che la folaga *anneghi* nel sugo: altrimenti non prenderà sapore, e sortirà dalla casseruola risecchita.

FONDUTA.

249. Fonduta alla milanese. — Fate sciogliere 250 gr. di burro in una casseruola. Quando il burro è sciolto e ben caldo si aggiungono 250 gr. di formaggio grattugiato; quattro cucchiai di minestra di panna o fior di latte, e tre torli d'uovo sbattuti. Alla panna si può sostituire il latte; ma la panna è da preferirsi. Uova, formaggio e panna si mescolano bene insieme e quando sono ben mescolati si allungano con i tre albumi delle uova, montati *alla neve*. Messo poi il composto nello stampo, si fa cuocere per quindici minuti circa, trascorsi i quali, si serve.

Fonduta alla piemontese. — Veggasi a *Tartufi*.

FORMAGGIO.

Si addimanda formaggio quella sostanza ottenuta mediante la coagulazione della parte caseina o butirrosa del latte.

Il formaggio è un alimento sano, nutritivo e gustoso. Disgraziatamente non tutti gli stomachi sopportano tutte le varietà di questo alimento.

I formaggi offrono una grande differenza di gusto, di forma, di aroma, di colore e di consistenza, dipendenti specialmente dal tempo e dalla maniera di fabbricarli.

Il sale che entra quasi sempre in grandi proporzioni nei formaggi, aiuta la digestione ed eccita la sete; ed il sapore loro predispone il palato a meglio gustare i vini scelti ed i liquori.

Il formaggio maturo e salato è anche stimolante e....

riscaldante; ma quando è in putrefazione, può sembrare più gustoso ed eccitare meglio le voglie di taluni ghiottoni, pur essendo, senza dubbio, malsano.

FRAGOLE.

Frutto indigesto e freddo quanto profumato. È un alimento leggermente lassativo e rinfrescante. Non si addice a chi ha lo stomaco delicato e tanto meno a chi è convalescente. Lo zucchero ne rende la digestione più facile, specialmente se condite con un po' di vino o di liquore spiritoso.

Taluni medici le consigliano alle persone soggette a reumi, o che soffrono di gotta.

250. Come si mangiano le fragole fresche. — Le fragole si mangiano al naturale, oppure:

1° condite con crema e con zucchero alla vainiglia;
2° » con *cognac* o con rhum e zucchero;
3° » con marsala e zucchero;
4° » con vino rosso comune e zucchero;
5° » con latte e zucchero;
6° » con sugo di arancio e zucchero;
7° » con Capri bianco e zucchero;
8° » con Asti spumante e zucchero;
9° » con *champagne* e zucchero;
10° » con sugo di limone e zucchero, e questa è la maniera preferita dai deboli di stomaco;
11° » oppure condite semplicemente con maraschino di Zara, con *caracao*, con *kummel,* o soli o con un po' di zucchero, *et similia*.

251. Fragole conservate. — La sola specie che veramente si adatta alla conservazione è quella delle *quattro stagioni*. Si raccolgono non troppo mature; si scelgono, si mondano e si puliscono con molta cura. Si mettono in bottiglie, o vasi di cristallo, che si riempiono di sciroppo freddo a 18° e si fanno bollire per alcuni minuti a bagno-maria.

251 *bis*. *Conservazione delle fragole fresche.* — Nei giorni cattivi, quando i temporali sono frequenti, tutte le frutta, e specialmente le fragole, ribollono e, inacidendosi, vanno a male in poche ore.

Per conservarle fresche due o tre giorni almeno, si dispongono a piccoli mucchi sopra un graticcio, o sopra uno staccio, o sul fondo di un paniere di vimini. Si ricoprono con foglie di vite e si mettono in cantina sopra un recipiente pieno d'acqua fresca.

252. Composta di fragole alla gelatina. — In una *compostiera* disponete le fragole fresche e versatevi sopra una gelatina di ribes bollentissima.

253. Composta di fragole. — In una compostiera aggiustate le fragole; e in una *sorbettiera* mettete due bicchieri di marsala (4 decilitri) con un decilitro di sciroppo di zucchero a 32°. Gelate, e allorchè cominciano a formarsi i ghiacciuoli, versate sulle fragole e servite.

254. Conserva di fragole. — Scegliete, mondate e pulite una buona quantità di belle fragole e scottatele nell'acqua bollente. Esse devono sottostare ad un solo bollore; ritiratele dal fuoco e ponetele a scolare nel setaccio.

Mettete le fragole in un sciroppo cotto *alla perla*, fatto con 400 grammi di zucchero per 500 grammi di fragole. Quando le fragole scottate avranno subìto un pajo di ebollizioni, ritirate il tutto e versatelo in vasi

Société des Artistes Lithographes Français

menu

Potages

Prince Murat
Rivoli

Relevé

Filet de Soles à la Hussarde

Entrée

Filet à la Senefelder
Madère et Champignons Vivandière

Rôt

Chapon à la Mameluck

Salade

Entremets

Haricots Sauce Grenadière
Bombe Marengo

Desserts

VINS

Beaujolais — Graves
Verteuil — Champagne
Café. Cognac

(fragole e sciroppo in egual misura), avendo cura di riempire i vasi solamente per tre quarti. L'ultimo quarto si riempirà di eccellente acquavite, allorquando la conserva si sarà diacciata.

Gelato di fragole. — Veggasi a *Gelato*.

255. Gelatina di fragole. — Si pratica come per la gelatina di ribes, impiegando mezzo chilogrammo di zucchero per uno di fragole. S'abbia, però, cura di chiarificare la gelatina, aggiungendovi 60 grammi di colla di pesce e il sugo di quattro limoni per ogni chilogrammo di fragole.

FRITTATA.

La frittata, fatta con uova sole, è digeribile per chi ha stomaco non delicato; diventa, però, più o meno indigesta a seconda degli ingredienti che vi si aggiungono.

E a seconda appunto di questi ingredienti, essa assume nomi e sapori varî.

Incomincio con la

256. Frittata al naturale. — La frittata si fa in padella e in tegame, come qualcuno vorrebbe che si facesse; e si cuoce nell'olio, quand'è buono, o nel burro, se non è cattivo.

Per fare la frittata occorrono tre uova per ogni due persone. Le uova, destinate per la frittata, si disfanno con una forchetta di legno in una scodella e quando le chiare, sciolte, si sono immedesimate coi torli, si smette di sbattere.

Però, altri opinano che, per ottenere una frittata più leggera, s'abbiano da sbatter bene i torli separatamente dalle chiare e queste si debbano unire a quelle, quando a forza di battere hanno fatto una bella schiuma, che

sembra neve. Mescolati i torli alle chiare sbattute, si sbattono di bel nuovo, onde si mescolino bene.

La frittata si sala prima o dopo la cottura? Io dico prima, e col sale si mette un pizzico di pepe, che non sarà cagione di brutta figura.

Quando la frittata si fa all'olio, si cuoce da una parte sola, e allora che la parte di sotto ha fatto presa e s'è assodata, si rovescia la padella sopra un piatto, ch'è sostenuto dalla mano, e fumante la frittata si manda in tavola.

Ma quando la frittata si fa al burro, si cuoce, invece, da ambo le parti, benchè io preferisca mangiarla cotta da una parte sola, ritenendo che una frittata un po' dura, o che non è *bavosa*, vale poco ed è allo stomaco piuttosto pesante. E, perciò, assodata dalla parte di sotto, si ripiega a cartoccio e si manda, caldissima, in tavola.

La frittata non vuol essere troppo alta e non è assolutamente cosa atta ad onorare una buona cuoca, quando lo spessore della frittata si avvicina o sorpassa un dito.

Ogni erbaggio, rosolato appena nel burro o semplicemente lessato, fa buona lega con la frittata, che dall'erbaggio aggiunto prende il nome. Così, si hanno:

257. Frittata alle cipolle. — Ch'è la più indigesta della specie. Quando la cipolla bianca e grossa, affettata sottilmente, si è ingentilita con un'ora di bagno nell'acqua fresca, dopo averla asciugata, si mette al fuoco, nel burro o nell'olio, e quando comincia a prendere il colore, si aggiungono le uova e si pratica come per la frittata al naturale.

258. Frittata con punte di asparagi. — Ma la regina delle frittate è quella fatta con le punte degli asparagi. Questi si lessano e la parte verde (il bianco si getta

via) si tira a sapore con un po' di burro e dopo aver mescolato un pizzico di parmigiano alle uova, si versa il liquido sugli asparagi, onde la frittata abbia ad assodarsi dalla parte di sotto.

259. Frittata di zucchini. — Se invece delle punte di asparagi si vuol far uso di zucchini, questi sieno scelti tra quelli piccoli e lunghi. Si tagliano a fette rotonde, grosse mezzo centimetro al più; si salano un poco e quando avranno resa l'acqua, s'infarineranno, per friggerli nell'olio o nel lardo, e quando si saranno rosolati, vi si verserà sopra le uova per fare la frittata.

260. Frittata di spinaci. — Se dal giorno innanzi vi sono restati un po' di spinaci, già lessati, scolati e passati all'acqua diaccia, tritateli alla grossa, e conditi con sale e pepe, metteteli a rosolare in padella con un po' di burro. Rivoltateli e quando avranno assorbito l'unto, versatevi sopra le uova sbattute e leggermente salate.

Quando la frittata avrà fatto presa da una parte, con un piatto rivoltatela e riponetela in padella aggiungendovi un altro pezzetto di burro, onde abbia a cuocersi completamente.

261. Frittata al prezzemolo. — Si fa appena rosolare nel burro il prezzemolo tritato e vi si aggiungono le uova sbattute.

262. Frittata con conserve o marmellate. — Il procedimento non cambia; ma quando è un po' assodata aggiungete la conserva, ripiegate la frittata e riponetela al fuoco, perchè finisca di cuocersi. Al momento di servire cospargetene la superficie con zucchero in polvere alla vainiglia e con un ferro rovente tracciate alcuni leggeri solchi sulla frittata, onde lo zucchero abbia a diventare caramella.

263. Frittata al parmigiano. — Sulla frittata comune al momento di servirla si versa un po' di formaggio parmigiano grattato; oppure se ne versa un pajo di cucchiai da minestra nelle uova sbattute e poi se ne cosparge leggermente la superficie, appena la frittata è cotta.

264. Frittata al prosciutto. — Occorrono, per questa frittata, fette sottilissime grasse e magre di prosciutto, larghe da quattro a cinque centimetri, che si mettono al fuoco in padella, col burro.

Quando avranno soffritto un poco, vi si versano sopra le uova *intiere*, o sbattute, o leggermente salate.

Quando la frittata comincia ad assodare, rivoltatela, o meglio piegatela in mezzo, e con la giunta di nuovo burro, lasciate che finisca di cuocere.

265. Frittata dolce e zuccherata. — Il processo è eguale a quello che si mette in opera per la frittata naturale; ma in luogo del sale, si mette un po' di zucchero in polvere, poca scorza di limone grattugiata e l'odore di vainiglia. Al momento di servire, la frittata si cosparge di zucchero in polvere.

266. Frittata al rhum. — Si fa prima una frittata dolce, nella quale s'è versato del rhum (un bicchierino per ogni sei uova) e quando è quasi cotta si ripiega. Al momento di servirla si cosparge di zucchero in polvere alla vainiglia e s'irrora con un altro bicchierino di rhum, a cui s'applica il fuoco.

Vi sembrerà allora di portare in tavola un.... *inferno;* ma se la frittata è stata fatta con le dovute regole, vi riuscirà un mangiare di *paradiso*.

FRITTELLE.

Le frittelle costituiscono una classe speciale della categoria: *fritture*.

Ogni paese che ha il suo Santo Patrono, ha pure le sue frittelle, e perciò io mi limito a indicare le ricette più apprezzate tra le semplici.

267. Frittelle di riso. — Ingredienti: Riso, grammi 100; farina, grammi 50; latte, mezzo litro; uova, tre torli e tre albumi a parte; burro, quanto una noce; rhum, una cucchiaiata; sale, una presa; zucchero, un cucchiajno da caffè; scorza di limone, quanto occorre per dare odore. Il riso si fa cuocere, stracuocere nel latte, con il burro, il sale, lo zucchero, e la scorza di limone. Quand'è cotto si lascia diacciare e poi si aggiunge il rhum, i tre rossi d'uovo e la farina. Si mescola il composto meglio che si può, e si lascia riposare per due o tre ore almeno.

Quando si pone mano ad esso per friggerlo si montano le chiare *alla neve* e si aggiungono un po' per volta al composto; ma mescolando continuamente, adagio. Dopo questa suprema unione la pasta, o composto, si getta in padella a cucchiajate. Si servono bollenti con lo zucchero in polvere.

268. Frittelle di patate. — S'impastano cinque patate mezzane, lessate e schiacciate, con un torlo d'uovo; con un uovo intiero e con 30 grammi di burro, sale e farina quanto occorre. La pasta si lavora e si spiana per farne dei dischi alti circa un centimetro che, indorati e impanati, si friggono nello strutto.

Si servono specialmente come contorno a pesci e a carni.

269. Frittelle di Semolino. — Per queste frittelle squisitissime e delicate ci vogliono: mezzo litro di latte; 130 grammi di semolino; una noce di burro; tre uova; una cucchiajata di rhum; un po' di scorza di limone per l'odore; sale quanto occorre. Il semolino si cuoce nel latte, e quand'è cotto, si sala. Si lascia raffreddare e, quando è freddo, si aggiungono le uova e il rhum. Si frigge nello strutto o nell'olio, e si serve caldissimo con zucchero in polvere. Si ricordi che le dosi qui accennate, bastano per quattro persone a cui le frittelle di semolino piacciano molto.

FRITTO. (1)

Nozioni sul friggere. — Friggere significa far bollire nell'olio, nel burro o nello strutto (grasso) i corpi destinati ad essere mangiati.

« Le cose fritte, osserva Brillat-Savarin, sono bene accolte nei banchetti, perchè vi apportano una variante rimarchevole; perchè soddisfano la vista, conservano il loro sapore primitivo e possono mangiarsi prendendole con le mani... ciò che piace sempre alle signore ».

Non discutiamo se e quanto alle signore piaccia di prendere il fritto... con le dita; piuttosto cerchiamo da che cosa dipende il merito vero di una buona frittura.

È la *sorpresa*, esclama Savarin; e cioè: l'invasione improvvisa del liquido bollente che carbonizza, o rosola, la superficie esterna dei corpi che vi vengono immersi, all'atto stesso dell'immersione.

Per mezzo della *sorpresa* si forma una specie di vôlta che racchiude l'oggetto e che impedisce al liquido

---

(1) Nell'indice alle voci *Frittata* e *Fritto* sono indicate le varie maniere di preparare le frittate e le fritture.

grasso di penetrarvi e concentra i sughi, i quali subiscono una cottura interna, capace di dare all'alimento tutto il gusto di cui è suscettibile.

Ma, perchè questa *sorpresa* abbia luogo, è indispensabile che il liquido abbia raggiunto il grado di calore necessario, affinchè la sua azione sia improvvisa, momentanea.

Per constatare il grado di calore del liquido si prende una fettina di pane e si immerge nella sostanza grassa della padella per cinque o sei secondi. Se la leverete resistente e colorita, immergete subito nel liquido l'alimento da friggere; altrimenti ravvivate il fuoco e ripetete l'esperimento.

Operata la *sorpresa*, si moderi il fuoco onde la cottura non sia troppo precipitata e i sughi concentrati abbiano a subire, per mezzo del calore prolungato, la trasformazione che li fonde e ne rileva il sapore.

Per ultimo si ricordi, che il sale e lo zucchero, con i quali, a seconda dei casi, si spolverizza il fritto, hanno da essere ridotti in finissima polvere.

Nell'olio d'oliva si friggono gli alimenti che possono cuocersi in breve tempo e che non esigono un calore straordinario.

270. Pasta per friggere. — Si compone con gli ingredienti che seguono, e cioè:

Un uovo; sale, quanto occorre; acqua fresca, quanto basta per sciogliere; farina un etto; olio finissimo, una cucchiajata da minestra; acquavite, quanto l'olio.

La farina si scioglie nel torlo d'uovo, misto già agli altri ingredienti; eccettuata l'acqua, che si versa goccia a goccia, onde la pasta non risulti troppo liquida. La pasta si lavora molto e bene col mestolo e quando s'è fatta omogenea si lascia riposare per due o tre ore.

Quando si deve adoperare, alla pasta si aggiunga il chiaro d'uovo fatto montare alla neve.

Questa pasta serve per tutte le fritture; ma specialmente si addice ai legumi, alle verdure, e alle frutta da friggere.

271. Fritto di polenta. — Ingredienti: acqua, mezzo litro; latte, mezzo litro; farina gialla, grammi 200; formaggio dolce, grammi 100; burro, grammi 50; sale, quanto occorre.

Si fa la polenta nell'acqua e nel latte, e si sala. Quando è a mezza cottura si leva dal fuoco per aggiungervi il formaggio tagliuzzato, e il burro, e si rimette al fuoco per completarne la cottura. Cotta, si riversa sul tagliere, unto precedentemente con burro, o semplicemente spalmato con pochissima farina di grano. Quando la polenta è fredda, si affetta alla grossezza di un dito quasi, e intrisa prima nel torlo d'uovo, e poi impanata, si fa friggere nel burro.

272. Fritto composto. — Se vi è restato del manzo o lesso, tritatelo fine insieme a spinaci cotti. A parte e sul fuoco si fa una pasta con latte e farina. Quando la farinata è cotta, vi si uniscono la carne e gli spinaci, mentre col mestolo si dimena bene.

Ottenuto un composto omogeneo, si aggiungono: un torlo d'uovo sbattuto, il relativo albume montato *alla neve*, formaggio grattugiato, sale, cannella in polvere, due o tre patate lesse schiacciate e.... e si continua a dimenare sino a tanto che non ne risulta una pasta.

Con la pasta si formano polpette, che indorate e impanate si friggono nello strutto.

273. Fritto alla bolognese. — Questa frittura prende il nome particolare di *crocchette*, e si compone così: Un pezzo di vitella di latte cotto o stracotto; un cervellino lessato; due fette di prosciutto. Con la lunetta si tritura

ogni cosa sul tagliere; e dopo si pesta nel mortajo, perchè si faccia pasta. Ottenuta la pasta, si unisce a un torlo d'uovo o a un uovo intero, se la pasta è abbondante. Per ultimo aggiungete un po' di *balsamella*.

Fatto il miscuglio, si pone la pasta al fuoco, onde l'uovo si cuocia, e quando questo è cotto, vi si unisce formaggio parmigiano grattugiato, un po' di noce moscata e, se si hanno, tartufi tritati finissimi.

L'impasto si lascia diacciare in un piatto per farne allora pezzi somiglianti a noci, che infarinati, indorati e impanati, si friggono.

274. Fritto di finocchi. — I finocchi tagliati a spicchi, privati dalle foglie dure e lavati, si lessano in acqua salata. Quindi si scolano, si asciugano, s'infarinano e intrisi nella pasta apposita, si friggono in padella con burro o con olio.

275. Fritto di mele. — Anche le mele si friggono e riescono eccellenti; ma ci vogliono mele grosse, di buona qualità e non troppe mature; altrimenti la frittura è compromessa. Dunque, alle mele belle e grosse si leva il torsolo col cannello di latta, inventato proprio per questo bisogno; poi si sbucciano e si tagliano a fette di un centimetro circa di spessore.

Si immergono nella *pasta per friggere* per passarle poi alla padella, onde si friggano nell'olio e nel burro.

Si servono caldissime, spolverizzate di zucchero.

276. Fritto di pesche. — Come le mele anche le pesche si friggono, e riescono eccellenti quelle dette *burrone*. Si tagliano a spicchi di un centimetro di costa e avvolti nella solita *pasta per friggere*, si mettono in padella.

Come le mele, si servono caldissime e spolverizzate di zucchero.

NB. — Per il fritto di *Acciughe*, *costolette d'agnello*, *Animelle di vitello*, *Aringhe*, *Baccalà*, *Calamari*, *Carciofi*, *Cavolo*, *Fegato*, ecc., veggasi alle relative voci.

FRUTTA.

Le frutta ben mature e mangiate con moderazione sono assolutamente inoffensive per la salute. Nella stagione avanzata (autunno), o umida, riescono meno facili a digerirsi. Le frutta verdi, non ancora mature, sono causa certa di disturbi gastrici spesso gravi.

Come si dispongono le frutta. — « Ogni frutta vuole la sua stagione », dice il proverbio, e dal calendario delle frutta da tavola, si avrà la conferma della verità dell'adagio toscano.

Ma qualunque sia la stagione, quella che non muta è la maniera di preparare e disporre le frutta per la tavola; quando la moda lo comporta.

Le frutta si servono disposte sopra piatti di forma e di dimensione svariate, talvolta capricciose, agghindati di foglie e di fiori, e quando le foglie mancano per la rigidezza della stagione, si sostituiscono con piccoli tovagliuoli ricamati a colori, orlati di trine, di merletti o di frange, secondo il gusto e la borsa della padrona di casa.

Chi non può concedersi il lusso di eleganti salviette, può sostituirle con un pezzo di carta bianca delle dimensioni volute e tagliata con garbo, a festoni, tutto all'ingiro.

Molti usano disporre le frutta sopra uno strato di borraccina ben distribuita sul piatto. Hanno torto. Se

pure la borraccina è secca, e non colorita artificialmente in un verde impossibile, facilmente altera l'odore e talvolta anche il sapore della frutta stessa, della quale accelera la... la maturazione. La borraccina, dunque, sia riservata alle piante: le foglie e i tovagliolini ricamati alle frutta.

Calendario delle frutta.

Gennaio. — Il gennaio è ancora un mese di grandi risorse per ornare la tavola con piatti di splendida frutta, ravvivati da fiori.

Il primo posto lo tengono le pere, che sotto mille nomi, Colma, Arenberg, Saint-Germain, Burrate, ecc., fanno bella mostra di sè nel più rigido inverno.

Alle pere tengono dietro le mele, di mille nomi, di cento sapori, di colori or vivaci, or sobri; ma tutti belli e stuzzicanti la curiosità e l'appetito.

Alle pere e alle mele, in gennaio si può aggiungere un po' d'uva che ancor si trova saporita e bella, bianca e nera.

Vengono poi gli aranci e i mandarini, che sono oltre ogni dire gustosi e di un superbo effetto decorativo.

Per chi ha quattrini da spendere per alimentare uno dei sette peccati mortali « la gola », ricordo che nei grandi centri, in gennaio, si trovano le *fragole* precocemente ottenute dai coltivatori..... e che perciò se le fanno pagare un occhio della testa.

Infine, in gennaio si hanno ancora i frutti esotici come i *banani*, i *fichi d'India*, i *kaki*, e le *letchis* del Giappone.

Febbraio. — Nel mese di febbraio si trovano quasi tutti i frutti che rallegrano gennaio; ma, meno abbondanti e perciò più cari. Le fragole invece sono meno rare e quindi scendono di prezzo verso la fine del mese,

sui grandi mercati; ma anche se conservate nell'ovatta, queste fragole... forzate, resistono poco, e quindi sono poco adatte a viaggiare.

Ma se le frutta si fanno rare, cominciano a fiorire le mammole che con il loro profumo, possono compensare della insensibile diminuzione di bellissime frutta.

Marzo. — Le frutta d'inverno scompaiono quasi totalmente in marzo.

Restano poche pere, poche mele, un po' d'uva, tutte cose che cominciano a farsi preziose.

In compenso le fragole « di quattro stagioni » compaiono sulle tavole non solo degli opulenti; ma anche su quelle dei modesti borghesi.

Queste fragole si servono disposte a piramide in un piatto piuttosto fondo, circondato di pervinche violette e di margherite, o di mammole.

Aprile. — Tra le pere non restan che le bergamotte di Pasqua e quelle di Olanda, e di qualche altra specie meno fine.

Le fragole sono più abbondanti; e i fiori, meno rari, possono contribuire all'ornamento delle *alzate* di frutta.

Maggio. — Nel mese di maggio le foglie di vite già prendono il posto dei piccoli tovagliuoli ricamati. Le fragole sono in abbondanza e le ciliegie novelle, primaticce, si hanno ad un prezzo non esagerato.

Anche le ciliegie si dispongono a forma di piramide con i gambi all'interno e sormontate e circondate da rose, da narcisi, o da altri fiori della stagione.

Le pere di qualsiasi specie si sono fatte rare, così pure l'uva, benchè se ne trovi ancora di quella in scatole, detta per errore *d'Italia*.

Giugno. — Le frutta novelle sono in gran numero e di tanta varietà da rendere facile l'ornamento della tavola.

Il giugno ci regala i lamponi, le fragole, le ciliege,

il ribes, con tutte le varie specie d'uva spina. Le pere moscate o moscatelle, cominciano ad essere mature.

In giugno le frutta si dispongono sopra foglie di vite e si ricoprono di fiori.

Luglio. — La prugna, le susine d'ogni sorta cominciano a presentarsi sulla tavola insieme alle fragole di montagna, alle ciliege, al ribes, al lampone, al ribes nero, alle albicocche, ecc.

Agosto. — L'agosto è il mese delle frutta. Ve ne sono di mille qualità. Le mandorle verdi, le albicocche, le pesche, insieme alle abbondanti qualità di susine, vengono a rinforzare le indebolite ciliege.

Le pere, le mele di ogni sorta fanno loro compagnia. Tutta questa varietà di frutta permette di ornare la tavola con grande abbondanza e in modo da trarne un effetto delizioso; e nel predisporle, ciascuna qualità di frutta deve essere separata dalle altre con foglie di vite, le quali conservano loro la freschezza e ne legano, per così dire, i colori.

Settembre. — Il settembre usufruisce dei resti del mese di agosto; ma ha in più i fichi e molte qualità di pesche saporitissime.

L'uva novella diviene abbondante; le pere non hanno rivali, che nelle mele d'agosto e settembrine.

Ottobre. — Le susine, le pesche, i fichi, l'uva e le fragole fanno ancora gli onori della tavola.

Novembre. — Col novembre non rimangono sulla tavola che molteplici varietà di pere e di mele, l'uva e poche fragole coltivate nella serra.

Dicembre. — Le pere d'inverno cominciano a comparire sulla tavola in compagnia dell'uva e delle mele.

277. Conservazione allo stato fresco delle uve e dei frutti. — Si distendono i grappoli di uva, o i frutti entro una cassa nella quale è stato preparato prima un letto di torba polverizzata.

L'uva o le frutta, così disposte, si ricoprono con altro strato della stessa torba, e si ripete per cinque o sei volte la stessa operazione per ciascuna cassetta.

La torba deve essere passata al vaglio e quanto più è minuta, meglio è. L'uva e le frutta si conservano inalterate fino a marzo e aprile.

I frutti *succolenti*, i funghi, ecc., si conservano, sciogliendo nell'acqua calda cinque parti di gelatina per cento d'acqua e in questa soluzione si tuffano i frutti da conservare. Si levano subito dopo tuffati e si lasciano raffreddare. Si immergono poi in una soluzione al 23 % di aldeide formica nell'acqua. Si forma così uno strato protettivo che conserva il frutto col suo colore e colla sua forma ed impedisce la putrefazione e la fermentazione.

Però, consiglio di anteporre a' frutti così conservati quelli freschi.

278. Frutta all'acquavite o in guazzo. — Molte persone, nelle digestioni difficili, per ravvivare lo stomaco mangiano frutta, quali ciliege, susine, pesche, ecc., conservate nello spirito. Queste persone non sanno, però, che queste frutta, appunto, sono di una digestione laboriosissima e che invece di arrecare sollievo, aggravano lo stomaco e danneggiano la salute.

Però, siccome malgrado ciò, le frutta in guazzo sogliono essere desiderate dai più, eccone la preparazione:

In un vaso di cristallo, di vetro o di terra si mettono le frutta fresche (ribes, fragole, lamponi, ciliege, uva, susine, albicocche, pesche) mondate dalle foglie, dai gambi, dal nocciolo, eccettuate le ciliege, che s'immergono tali quali e col gambo lungo un centimetro.

Alle frutta si aggiunge tanto zucchero pari alla metà del loro peso, e tanta acquavite, quanta ne occorre perchè la sommerga.

Riempito il vaso si copre e si lascia in pace per qualche mese prima di servirsene.

Se si vogliono le frutta più dolci dell'ordinario, non è difficile l'aggiungere un po' di zucchero all'acquavite.

FUNGHI. (1)

Tutti i funghi sono indigesti, specialmente per coloro che hanno uno stomaco delicato.

Modo per rendere innocui i funghi. — Il ripetersi continuo dei casi di avvelenamento per funghi ha suggerito mille mezzi per rendere innocui i funghi più velenosi; ma ve ne ha uno, suffragato dalla scienza, e del tutto semplice, che qui riproduco, dandolo per quel che vale sulla fede del signor Paulet.

Bisogna lasciarli per qualche tempo a bollire nell'aceto da tavola o nell'acqua salata; perchè, essendo il principio tossico dei funghi solubile nell'acqua, la macerazione o l'ebollizione nell'acqua carica di sale marino, basta per togliere loro ogni principio tossico.

Pare che anche in antico si conoscesse l'azione dell'aceto per correggere le proprietà velenose dei funghi.

Ma fu nel 1893 soltanto, che il Paulet, nel *Trattato sui funghi*, riferiva il risultato di esperimenti fatti sugli animali e rendeva di pubblica conoscenza l'azione del sale e dell'aceto sui funghi velenosi.

Alla metà del secolo scorso il dott. Gérard non si contentava di sperimentare sugli animali, se i funghi velenosi perdessero l'azione venefica, dopo aver bollito nell'acqua acetata o salata; ma imponeva a sè stesso e alla sua famiglia di mangiare di ogni specie di funghi

---

(1) Un buon libro, e per di più grazioso, sui *Funghi mangerecci e funghi velenosi* l'ha scritto il dott. FREDIANO CRAVARA e l'ha pubblicato ne' suoi Manuali, l'Hoepli, con 43 tavole cromolitografiche e 11 incisioni, e costa L. 4,50.

velenosi, senza soffrirne alcun danno. Almeno, così narrano le cronache!

Questi esperimenti furono fatti ripetutamente in presenza dei membri della commissione del Consiglio d'igiene, i quali, imitando l'esempio dell'esperimentatore, mangiarono il *Falso Oronzo* e l'*Algarico bulboso*, che sono le due specie più mortifere del genere *Amanito*, non risentendone disturbo alcuno.

Ecco la ricetta del Gérard per rendere innocui i funghi velenosi:

« Per ogni 500 grammi di funghi tagliati a mediocre grossezza, occorre un litro d'acqua acidulata con due o tre cucchiajate d'aceto, o, in mancanza di questo, due o tre cucchiajate di sale grigio.

« Quando non si avesse altro che acqua, bisogna rinnovarla due o tre volte.

« I funghi si lasciano macerare per due o tre ore, e poi si lavano con acqua abbondante.

« Si mettono allora nell'acqua fredda, che si porta all'ebollizione, e dopo mezz'ora si lavano ancora, si asciugano e si apparecchiano in vivanda ».

Questo è il trattamento draconiano, cui devono essere sottoposti i funghi riconosciuti velenosi; ma per i funghi che hanno bell'aspetto, che non sono viscidi e presentano il gambo bianco e saldo, basta dar loro un bollore nell'acqua con aceto o sale, e poi lavarli bene.

L'aceto, però, altera il sapore del fungo; non così il sale.

279. Preparazione dei funghi freschi [1]. — « Mi trovo perfettamente d'accordo con altri scrittori di queste cose, nel ritenere quasi fuor di posto in un libro di questo genere, l'intrattenere il lettore pel modo di ammanire i funghi freschi, che è quanto dire sulla loro prepara-

---

(1) CRAVARA, opera citata, pag. 37.

zione culinaria. Il lettore, che può essere anche il raccoglitore dei funghi, dopo esserseli procurati, non è lui il più delle volte che si incarica di cucinarli, e lascia questo lavoro alla buona massaia, la quale sa il fatto suo. I modi di apprestare per la tavola i funghi, sono d'altra parte troppo svariati, e il volerli tutti descrivere sarebbe lavoro di ricerche lunghe e difficili e darebbe da solo materia a un Manuale. Ogni massaia, ogni cuoco ha le sue maniere, ogni paese ha le proprie, ogni specie o gruppi di funghi può essere preparato in un certo numero di modi particolari.

« Una volta raccolti i funghi, ed assicuratici sulle loro qualità igienico-alimentari, si dovrà procedere alla loro pulitura, togliendo ad essi la pelle che riveste il cappello, la quale oltre essere spesso colorata e filacciosa, è ritenuta da alcuni, e per certe specie, causa di disturbi gastrici. Va pure tolto il velo ossia l'anello che cinge in taluni il gambo, e quell'invoglio membranaceo, o *volva,* nella quale sta rinchiuso il fungo da giovine, ed i cui residui cingono sempre la base dello stipite. Quando quest'ultimo è fibroso, tenace o troppo duro, va senz'altro staccato e gettato via. Tanto nel caso di *Agaricei* che di *Poliporei*, di *Marchelle* o di *Tartufi* va eliminata la terra o le impurità che possono celarsi fra le lamelle, fra gli alveoli, fra le sinuosità del corpo fruttifero, ed a ciò si arriva facilmente servendosi di acqua tiepida e di una spazzolina. Così ripuliti i funghi vengono affettati e se ve ne ha taluno che cangi colore, pur essendo mangereccio, si devono immergere subito i pezzetti in acqua fresca.

280. Funghi in umido. — Affettati i funghi, un modo abbastanza generale di prepararli è quello che si direbbe un *ragoût di funghi*, o volgarmente da noi *funghi in umido*. I pezzetti rasciugati dall'acqua si fanno cuocere, insieme con prezzemolo trito ed aglio pestato, in cas-

seruola con un po' d'olio d'oliva, o di burro. Si lasciano al fuoco fino a che abbiano sprigionata la loro acqua d'imbibizione e che questa venga lentamente evaporata. Si aggiunge sale e pepe, cannella e noce moscata in piccola quantità, del succo di limone, ed un po' di salsa di pomidoro. L'aggiunta di un po' di brodo o di burro od olio, secondo i gusti, renderà l'intingolo più succoso.

In questo modo si allestiscono gli *Ovoli*, i *Porcini*, i *Prataiuoli*, gli *Agaricci* in genere e le *Marchelle*.

Vi ha chi aggiunge, o sostituisce al prezzemolo delle erbe odorose ed anche chi mescola ai funghi suddetti dei tartufi. Un'altra variante di questo metodo è l'introdurre assieme ai funghi pezzetti di carne di manzo o di vitello.

281. Funghi all'italiana. — Si danno per *funghi all'italiana* se preparati in quest'altro modo.

I funghi in pezzi, nettati e lavati, vengono fatti cuocere alla casseruola con olio e burro, insieme ad acciughe, liberate dalle scaglie e finamente triturate, a due spicchi d'aglio o di scalogno, e a sale e pepe; si fanno friggere un poco, poi si aggiunge brodo e succo di limone, coprendo la casseruola e lasciando bollire un quarto d'ora o venti minuti; si mescola con cucchiaio di legno, e si aggiunge prezzemolo e menta finamente triturati; si lasciano ancora stufare e si servono circondati da crostini di pane previamente fritti a parte.

282. Funghi alla lombarda. — Si hanno *funghi alla lombarda*, quando, ben puliti i cappelli, si affettano ed indorano in uovo sbattuto, si involtano in fior di farina, e si cuociono, dopo, alla padella con burro, sopra fuoco moderato.

Quando sono di color giallo-biondo di sotto, si voltano, poi si aggiunge sale, pepe, prezzemolo finamente triturato ed aglio pesto; si lasciano ancora un poco al fuoco e si servono con spicchi di limone.

In questo modo, od in altro analogo, sostituendo alla farina il pane grattugiato, riescono assai buoni i cappelli maturi dei *Porcini,* gli *Ovoli,* i *Prataiuoli,* l'*Agrarico melleo,* le giovani *Vessìe di lupo.*

283. Funghi ripieni. — Si preparano i cosidetti *funghi ripieni* levando loro il gambo, e mettendo a cuocere i cappelli, previamente spellati, voltati in su, in una casseruola con olio fino, un poco di sale e pepe, spalmandoli di quando in quando di olio con una penna. Poi si prepara a parte un ripieno con burro, un po' di lardo trito, pane grattugiato, olio, sale, pepe, spezierie ed erbe triturate fine; il tutto ben mescolato, si versa sui funghi, seguitando ad inumidirli collo stesso sugo da essi formato al fondo della casseruola.

In questo modo riescono eccellenti gli *Ovoli* ed i *Prataiuoli.*

284. Polpettine di funghi. — Si fanno anche *polpettine di funghi*, tagliuzzando questi, già puliti e spellati, e mescolandoli a pane grattugiato, sale, pepe, prezzemolo, legandole con uova sbattute. Fatte le polpettine si cuociono nei modi ordinari.

Riescono squisite diverse specie di funghi in questo modo, così gli *Agaricci*, i *Boleti*, le *Spugnole,* da soli, ovvero mescolati anche a carne di pollo o di vitello.

285. Spugnole in intingolo o *ragoût*. — Le spugnole poi riescono eccellenti se fatte cuocere in *ragoût* (intingolo) al quale si uniscono due o più uova fresche sbattute e che vi si mescolano a lento fuoco, servendole quando le uova non sono troppo rapprese, sia da sole sia versate sopra a crostini previamente fritti, od entro panini rotondi, cui siasi levato tutta la mollica.

Taluni credono che le spugnole siano velenose, perchè Agrippina con un piatto di spugnole potè avvele-

nare il marito Claudio. Però, quei taluni dimenticano che Nerone, il quale a Claudio succedette, proclamò le spugnole *cibo degli Dei*.

Una sola specie di spugnole la *Morchella semilibera* è velenosa, quando è ben matura, secondo il Vittadini. Un'altra, la *Morchella costata*, quando è matura di spore si rammollisce e diventa fetente, e Claudio non ne avrebbe mangiate!

Parlando di spugnola si intende comunemente la *Spongireula*, il *Pissacan*, la *Morilla*, il *Trippetto*..... cioè la *Morchella esculenta*, di color giallognolo, generalmente ripiena di sabbia, che è fra i più innocenti. Solamente un ladro, che aveva rubato un paniere di spugnole, ne fu avvelenato.... come Claudio. Non ne morì, però, perchè S. Prosdocimo lo salvò, come narra madama Génlis.

286. Funghi sulla graticola. — Gli *Ovoli*, i *Prataiuoli*, le *Bubbole*, le *Colombine*, i *Chiodini*, possono tutti essere preparati, in modo facilissimo e sbrigativo, ai ferri.

Si prendono i cappelli bene sviluppati, pianeggianti o di poco convessi, si liberano del gambo e della pelle, e senz'altro si pongono a cuocere sulla graticola, aspergendoli d'olio fino di oliva, di sale, pepe, aglio, se piace, ed anche prezzemolo finamente triturato.

287. Funghi secchi. - Come si conservano [1]. — Un metodo vecchio, ma sempre in uso, è quello di seccarli al sole.

Dopo averli puliti e liberati della pelle si tagliano in fette di qualche millimetro di spessore tanto il cappello quanto il gambo, ove questo non sia coriaceo o

---

(1) CRAVARA, opera citata, pag. 44.

fibroso; si infilzano con un ago i pezzi e si fanno come delle corone, le quali s'appendono fuori della finestra, se la stagione è bella, ovvero si tengono presso il camino.

Quando hanno perduta, per evaporazione, la loro acqua di vegetazione si riducono di volume, divengono duri, cartilaginei e possono così esser conservati in cartocci di carta od in sacchettini fino all'inverno ed alla primavera.

Questa pratica, che è in uso nelle famiglie di campagna, è buonissima, ed i funghi così preparati mantengono quasi intatte le loro proprietà. Messi a rammollire in acqua, si fanno di nuovo turgidi, sodi, e sono pronti a qualsiasi allestimento. Si prestano a questo semplice modo di preparazione gli *Ovoli* ed i *Porcini*. Alcuni disseccano anche altre specie, per le quali tuttavia la riuscita non è egualmente buona. Ma gravissima poi è la facile frode colla quale possono essere messe in commercio specie disseccate non buone ed il riconoscimento diviene assai difficile; i colori si alterano, i caratteri macroscopici scompaiono, quelli microscopici sono di difficile uso, e non tutti possono essere in grado di valersene.

Si ha poi talora anche la sfacciata impudenza di mescolare agli *Ovoli,* dei funghi a pelle colorata in rosso, che d'ordinario appartengono alle *Rossole*, fra le quali ve ne hanno parecchie velenose.

Stiano perciò in guardia gli amatori di funghi, e tengano presente che, anche seccato, l'*Ovolo* si mantiene di color giallo-ranciato nella pellicola o rosso-gialliccio nella pelle sottostante, quando quella sia stata levata, mentre poi la carne del cappello, del gambo e delle lamelle resta bianco-giallastra, o diviene al più giallo-bruna e di odore buono. Il *Porcino* deve presentare la carne del cappello bianca, e i tuboli giallo-olivacei.

288. Funghi sott'olio o nell'aceto. — I *Porcini* poi vengono egregiamente conservati nell'olio o nell'aceto.

Dopo averli pelati e mondati, si tagliano in pezzetti di un centimetro o poco più di spessore, e si fanno per brevissimo tempo bollire in acqua mescolata a metà di aceto, insieme con erbe odorose, stecche di garofano, cannella, un po' d'aglio ed altro secondo i gusti; queste diverse sostanze aromatizzanti vanno messe in un pannolino, che si lega superiormente, ed il sacchettino formato si immerge nel liquido in cui cuociono i porcini. Dopo di che si estraggono e si asciugano perfettamente con una salvietta, e si passano all'aceto bianco buono, o di qui anche all'olio.

Per questa preparazione vanno impiegati *Porcini* giovani, duri, compatti, e che non siano venuti dopo a prolungate piogge. Così preparati, i *Porcini*, restano sodi, gustosi ed aromatici e si usano d'ordinario come salsa per il lesso o l'arrosto.

289. Funghi fritti. — I funghi mondati si fanno a fette sottili, s'infarinano e si fanno friggere nell'olio bollente, insieme a un pajo di spicchi d'aglio; si lasciano sgocciolare, si salano con sale fine e si servono caldi.

GALANTINA.

Tra i *tramessi* rappresenta uno dei pezzi più importanti. La galantina è pesante allo stomaco e non si confà a tutti.

Si fanno galantine con ogni sorta di animali pennuti, benchè la vera, la buona galantina vuol avere per base il tacchino.

Fare una buona galantina non è cosa facile; anzi, tanto difficile che a farla buona non si riesce che dopo averne fatte molte cattive e parecchie mediocri.

290. Galantina di tacchino. — Vuotate il tacchino; tagliategli le zampe e il collo; voltatelo col ventre in basso; per incidere la pelle del dorso con un taglio dritto dal collo alla.... coda. Distaccate tutta la carne della carcassa senza sciupare la pelle che ha da conservarsi intiera e intatta. In quanto alle membra, lasciatele da ciascuna parte attaccate alla pelle, dopo che ne avrete disgiunte le articolazioni in dentro. Continuate a staccar le ossa della carcassa, fino a tanto che non resti attaccata alla pelle che la sola carne bianca. Per disossare le membra, ritirate le ossa tagliando pelle e carne delle coscie e delle ali. Allorchè il tacchino è completamente disossato, portate via una parte della carne del petto, e una parte di quella delle coscie.

Tagliate a filetti le carni asportate; stendete la pelle e le carni che vi aderiscono; fate un *ripieno* con un chilogrammo di carne magra di vitello, e con un chilogrammo di lardo bianco, resistente e grasso; il tutto pochissimo salato, impepato e condito con spezie.

Fate un *miscuglio* di 750 gr. di tartufi; 750 gr. di lardo fatto rinvenire (imbianchire) e 750 gr. di lingua salata; il tutto tagliato in pezzi di 5 centimetri di lunghezza.

Il tacchino è preparato sopra un tavolo con la pelle sotto e la carne sopra.

Liberate la carne del tacchino da tutti i nervi e muscoli, ecc. Copritelo di uno strato di ripieno, alto circa 3 centimetri; salatelo e cospargetelo di spezie.

Coprite questo strato col miscuglio, mettendo qua e là alcuni dei filetti fatti con la carne tolta al tacchino.

Sopra a questo distendete un nuovo strato di ripieno; poi un altro miscuglio, mescolato ai filetti rimasti.

Condite con sale e spezie.

Nel disporre *ripieno* e *miscuglio,* chi opera, deve disporli in maniera che gli riesca poi facile di ridare al tacchino la forma primitiva, o *quasi.*

Riunite i due lobi della pelle; ricuciteli sul dorso e riempite i vuoti se havvene.

Il tacchino ricucito deve prendere una forma ovale. Legatelo, avviluppatelo in un tovagliuolo, che cucirete sopra il tacchino, o che legherete stretto contro di esso.

Così preparato, mettete l'animale in una casseruola da chiudersi ermeticamente, nella quale dovrà rimanere comodamente immerso nell'acqua. A quest'acqua aggiungete quattro zampe di vitello e le cotenne di lardo, di cui vi siete servito per il ripieno.

Fate cuocere per quattro ore a piccolo bollore; fate diacciare nell'acqua per un'ora; fate sgocciolare, comprimendo con pesi e strizzando con le mani, onde tutto il liquido, che è penetrato nel tacchino, abbia da sortire.

Togliete la galantina dal tovagliuolo, e tenetela al caldo.

Quando l'acqua, nella quale il tacchino è stato cotto, è completamente diacciata, sgrassatela, prendete due chiari d'uova, sbatteteli e mescolateli pian piano all'acqua (veramente ora sarà diventato brodo, anzi gelatina) predetta; mettete la gelatina (acqua) sul fuoco, girandola sempre col mestolo fino a che stia per alzare il bollore. Ma allora ritiratela dal fuoco, copritela, ponetela accanto al fornello con molto fuoco sopra.

Quando i chiari saranno quasi cotti aggiungete del sugo di limone. La vostra gelatina sarà chiarificata; lasciatela diventar tiepida; passatela a traverso di un tovagliuolo fitto, e quando sarà fredda e in gelatina, tagliatela nelle forme che meglio vi aggradiranno, e ornatene la galantina.

GALETTES.

291. Piccole *galettes*. — Fondete:

350 grammi di farina
250 » di zucchero
125 » di burro.

Quando i tre ingredienti sono bene impastati, aggiungetevi un cucchiajo da caffè di cannella in polvere; due di *cognac* e un uovo. Fatene una pasta ben lavorata e dividetela in cinquanta pezzi.

GALLINACEI.

Un gallinaceo, si addimandi esso gallina, pollo, tacchino, pollanca, cappone, ecc., non è stimato se non è ben pasciuto e grasso, anche se i mezzi adoperati per renderlo adiposo, non furono naturali, cioè artificiosi.

Così insegna la pratica gastronomica, che in quel grasso più che naturale, trova quella delicatezza e quella benevolenza, che formano le delizie delle tavole più raffinate.

GALLINELLA (*Poule d'eau*).

Non ha altro merito tranne quello di appartenere alla cacciagione d'acqua e di essere considerata, anche dalle leggi ecclesiastiche, come un alimento magro.

292. Zuppa di gallinelle. — Le gallinelle uccise con lo schioppo, si spennano e si spellano, si vuotano

delle interiora e si lasciano per alcune ore in acqua fresca, onde abbiano a perdere il sapore acuto di selvatico.

Si cuociono in stufato con grasso, cipolle, radici, cavolo verza e acqua. Quando le radici sono divenute brune si aggiunge brodo di piselli, nel quale si lasciano cuocere fino a tanto che le gallinelle si sono fatte tenere. Queste poi, spezzate, si servono con un contorno di pallottole, o *crocchette*, di patate ed una salsa di burro tirata al giallo e mista a farina.

293. Gallinelle arrosto. — Quando sono ben frollate, si lardano o s'avvolgono in una grande fetta di lardo e si arrostiscono, tenendole umide con burro e brodo.

Si preparano anche come le pernici.

GALLO DI MONTAGNA.

294. Gallo arrosto. — Un gallo di montagna giovane e tenero costituisce un cibo prelibato, che non capita tutti i giorni. Quando è frollato, si prepara come il fagiano, oppure si lardella e si irrora durante la cottura con brodo sgrassato o con il burro, oppure con sugo di limone.

Se il gallo è vecchio, allora bisogna prepararlo in stufato.

295. Gallo di montagna in stufato. — Si sala, si larda e si borda il petto e le coscie con fette di lardo bianco e sostenuto. Poi si mette a stufare in casseruola con lardo e radici, con una foglia di lauro, alcuni grani di pepe e un po' di brodo sgrassato. Quand'è quasi cotto si toglie il lardo, onde il gallo abbia da prendere il colore. Per servirlo si trincia e s'irrora con il sugo ristretto e passato al setaccio. Si può ornare con una polentina o *purea* di castagne o di lenti.

GAMBERI.

Squisiti crostacei, meno pesanti e meno indigesti delle aragoste e delle aliguste; ma sempre poco facili alla digestione. Buon eccitante per l'appetito a cagione del sale, delle erbe, del pepe, ecc., con i quali si fanno cuocere.

Modo di conservare vivi i gamberi. — Assicuratisi prima che siano tutti vivi davvero, e freschi, si mettono in un paniere o in una cassetta, sulla quale sono stati praticati parecchi fori. Quindi si spolverizzano di crusca di frumento e si ricoprono di ortiche.

Il paniere, o la cassa, devono essere tenuti in un luogo molto fresco.

296. Gamberi lessati. — Lavati e puliti, si mettono a lessare in acqua bollente salata, insieme a una cipolla grossa tagliata a fette, a una carota, a una rapa, a un pezzo di sedano, a un po' di prezzemolo, a un po' di aceto, a uno spicchio d'aglio e ad alcuni grani di pepe.

Quando i gamberi han bollito per dieci minuti ed hanno preso un bel colore rosso, si ritirano dal fuoco, si fanno sgocciolare, e disposti a forma di piramide, si servono sopra un tappeto di prezzemolo fresco.

297. Zuppa di gamberi. — Dopo aver ben lavato una certa quantità di gamberi, metteteli in una casseruola, con sale, pepe macinato, noce moscata grattata e un bel pezzo di burro; mettete a fuoco dolce e fate rosolare, rimescolando sempre per un quarto d'ora, in capo al quale i vostri gamberi arriveranno a cottura. Ritirateli dal fuoco e fateli sgocciolare. Nello stesso tempo farete cuocere il riso nel brodo e poi lo scolerete. Levate intanto la carne dei gamberi dai loro gusci e pe-

statela bene insieme al riso. Quando tutto sia ridotto in poltiglia, mettetela in una casseruola e allungate con un po' di brodo. Pestate pure i gusci dei gamberi uniti ad un pezzo di burro, e passate allo staccio.

Questa *purea* avrà un bel color rosso; e come la precedente, mettetela in una casseruola su fuoco lento, in modo che l'una e l'altra sian tenute bene al caldo senza però bollire. Bagnate delle fette di pane in brodo ben caldo e versatevi sopra la *purea* di carne di gamberi e riso; al momento poi di servire, verserete anche la *purea* di gusci.

Volendo fare questa minestra di magro si adopera acqua invece di brodo, ma è preferibile di farla sempre di grasso, perchè riesce assai più gustosa.

298. Burro di gamberi. — In 150 grammi di burro si friggono i gusci pestati di quindici gamberi. Quando il burro ha preso la tinta rossa vi si aggiunge un grande bicchiere di acqua bollente; si lascia ancora bollire per qualche istante, quindi si passa al setaccio e quand'è freddo si sgrassa e ci se ne serve come condimento.

299. Intingolo (*ragoût*) **di gamberi.** — Si prepara e si cucina una salsa bianca di sostanza, che si mescola a burro di gamberi. In questa salsa si fanno poi bollire gamberi e funghetti tritati, e si lega con un torlo d'uovo: oppure vi si aggiungono pezzetti di carne e fegato di pollo, animelle affettate, o asparagi, o piselli, ecc.

GAROFANO.

Molti detestano, e non senza ragione, l'odore aromatico del garofano, odore molto accentuato, non sem-

pre aggradevole al palato. Il garofano non nutre, ed ha solamente la facoltà di alterare il gusto delle pietanze o delle salse.

GELATI.

Come si fanno i gelati? — Per fare i gelati occorre innanzi tutto la sorbettiera, ordigno combinato a bella posta per poter fare con poca spesa, e presto, un buon gelato. E consiste in un secchio, dentro il quale una sorbettiera a forma cilindrica trova il suo opportuno collocamento. Un manubrio fa girare la sorbettiera e la spatola o le spatole interne, mentre il ghiaccio che la serra, isolandola dal legno del secchio, ne congela il contenuto.

Se ne trovano in commercio di più forme; di sistemi svariatissimi e a buon mercato.

Per gelare bene, il ghiaccio ha da essere spezzato fine, ma non triturato, e misto a sale grosso da pastore. Il ghiaccio così preparato, si calza intorno alla sorbettiera con un pestello di legno e in maniera che la serri da tutte le parti. La sorbettiera ha da essere vuota, quando si mette nel ghiaccio; perchè bisogna asciugarla dal.... *sudore* che emette internamente, quando il ghiaccio comincia a farle sentire la sua azione. Quand'è asciugata, se ne riempie la metà colla miscela fredda, che deve congelarsi.

Si chiude la sorbettiera; si rincalza il ghiaccio e si incomincia a girare, e si gira presto, a grande velocità, fino a tanto che la miscela non s'è congelata.

300. Gelato di mandorle. — Si prepara una pasta di 80 grammi di mandorle dolci e 20 grammi di mandorle amare, alla quale si aggiungono 15 centilitri (quasi un bicchiere) di acqua e 15 di latte buono, non

scremato; meglio, s'è di buona panna. Si spreme quindi il miscuglio dentro un pannolino; si aggiunge sciroppo, secondo il gusto, e il tutto si fa gelare nella sorbettiera.

301. Gelato di fragole. — Passate allo staccio un mezzo litro di fragole; aggiungetevi 250 grammi di zucchero in polvere e mezzo litro d'acqua, il sugo di un quarto di limone e un bicchierino di alchermes di S. M. Novella di Firenze, onde se n'avvantaggi il colore. Versate nella sorbettiera e girate fino a che il gelato non è fatto.

302. Gelato di lamponi. — Le stesse preparazioni reclama il gelato di lamponi, che si prepara come quello di fragole. Solamente vi si mette il sugo di mezzo limone.

303. Gelato di ribes. — Fate bollire 300 grammi di polvere di zucchero in mezzo litro d'acqua.

Ottenuto lo sciroppo, unitevi mezzo litro di sugo di ribes, che vi procurerete spremendo e passando allo staccio il frutto.

304. Gelato di ananasso. — Cuocete 200 grammi di polvere di zucchero entro mezzo litro d'acqua e nello sciroppo che ne risulta, ponete a bollire dei pezzi di ananasso fresco, oppure in conserva. Quando questi pezzi si saranno resi morbidi, teneri, unitevi il sugo di mezzo limone e poi passate tutto allo staccio.

La pasta liquida che vi risulterà, la metterete nella sorbettiera per farne il gelato.

305. Gelato di limone. — Formate uno sciroppo con mezzo chilogrammo di zucchero e mezzo litro d'acqua e nello sciroppo versate il sugo, passato in un panno-

lino, di cinque o più limoni, e la scorza grattugiata di uno di essi. Lasciate riposare il miscuglio per un'ora e poi ripassate in un pannolino, e versate nella sorbettiera.

306. Gelato d'arancio. — Spremete il sugo di sei aranci e di un limone. Nel sugo mettete la scorza grattugiata di uno degli aranci e fate bollire insieme a 200 grammi di zucchero e a mezzo litro d'acqua. Mescolato e passato il composto, si mette nella sorbettiera per congelare.

307. Gelato di albicocche. — In mezzo litro d'acqua si fanno bollire 300 grammi di zucchero e 200 grammi di albicocche sbucciate e tagliate in mezzo.

Nello sciroppo si lasciano in infusione le albicocche per dodici ore, trascorse le quali si aggiunge il sugo di un limone, dopo di che si passa il tutto allo staccio.

Le mandorle dei noccioli delle albicocche adoperate, si sbucciano e si lasciano in infusione nello sciroppo per un'ora, trascorsa la quale si versa ogni cosa nella sorbettiera e.... si gira.

308. Gelato di pesche. — Le pesche si tagliano in quattro; s'inzuccherano e si irrorano con vino bianco, nel quale si lasciano in infusione per tre o quattro ore. Dopo si passano e si addizionano di zucchero bollito (sciroppo) a piacere, di un po' di alkermes e del sugo di un limone.

Gelato di caffè. — Veggasi a *Caffè*.

309. Gelato alla vainiglia. — In un mezzo bicchiere di crema si fa bollire un pezzetto di vainiglia, e, quando s'è raffreddato, si mescola a mezzo litro, un po' abbon-

dante, di panna. Si aggiungono 200 grammi di zucchero in polvere e cinque torli d'uovo; si mette al fuoco e si sbatte fino a che il miscuglio non si è riscaldato (non s'è fatto un po' denso), e i torli non sembrano cotti. Allora si ritira dal fuoco la casseruola e si mette a raffreddare nell'acqua fresca: ma non s'ha da smettere di dimenare fino a tanto che il composto non s'è diacciato.

Quindi si versa nella sorbettiera e... si gira.

310. Gelato alla cioccolata. — Prendete 150 grammi di cioccolata finissima alla vainiglia; o di polvere di cacao, già preparata allo zucchero di vainiglia. Sciogliete la cioccolata in fior di latte, o in acqua bollentissima; ma se si tratta di *cacao* in polvere, latte o acqua hanno da essere freddi.

Quando la cioccolata (o cacao) è sciolta, si aggiunge poco a poco il latte, nel quale si lascia cuocere per circa quindici o venti minuti.

Mentre cuoce, si sbattono e si fanno montare *alla spuma* sei torli d'uovo nei quali s'ha da spegnere 300 gr. di zucchero in polvere finissimo. Nei torli sbattuti si versa pian piano, mentre si continua a sbattere, la cioccolata fredda e passata allo staccio, e si rimette sulle ceneri calde, affinchè i torli non sieno assolutamente crudi, pur continuando a sbattere mentre si diaccia di bel nuovo.

Un'ora prima di servire si mette a congelare; ma nel *secchio-macchina* si congela in un quarto d'ora o meno.

GELATINE ANIMALI e VEGETALI.

La gelatina si trova pressochè in tutti i tessuti vegetali e animali. Estratta sotto forma di sostanza

trasparente, molle, tremolante, prende il nome di *gelatina*, e più propriamente quello generico di *conserva*.

La gelatina vegetale forma la base di tutte le conserve inzuccherate e si trova nel succo di quasi tutti i frutti acidi alla maturanza. È rinfrescante, leggermente lassativa o astringente, a seconda dei frutti che posseggono queste proprietà.

Molti igienisti affermano che la gelatina è semplicemente *un sapore* che soddisfa il palato; ma che stanca lo stomaco senza nutrirlo.

Nel fare le gelatine *ricordarsi sempre:*

1° di non servirsi di recipienti smaltati;

2° di non adoperare cucchiaj di ottone, o d'altro metallo rosso o giallo, nè di ferro smaltato, che dànno alla gelatina un colore violetto, più o meno carico.

Adoperate dunque sempre una casseruola o altro recipiente di rame, bene stagnato, o di ferro, pure stagnato con cura. Per dimenare i sughi, servitevi invece di un cucchiaio d'argento, o di una schiumarola di ferro stagnato, o di mestolo di legno.

311. Gelatina per galantina. — Preparata la galantina, si passa il brodo e si sgrassa; si sbattono due chiari d'uova in una casseruola e poco per volta vi si versa il brodo dimenando col mestolo, o con la forchetta di legno. Si mette la casseruola sul fuoco, sempre dimenando fino all'ebollizione. Allorquando il liquido bolle, si ritira la casseruola su di un angolo del fornello e si copre, e sul coperchio si pone un fuoco ardentissimo, e si lascia bollire lentamente.

Quando il chiaro delle uova è assai cotto, si addiziona con il sugo di un limone, che serve a chiarificare; si distende un tovagliuolo su di un telajo apposito o, se non si possiede, sopra le quattro gambe di una seggiola, e sotto al tovagliolo si colloca una catinella pulitissima, si versa la gelatina nel tovagliuolo, che fun-

ziona da filtro, e la catinella sottostante raccoglie il liquido filtrato. Si lascia diacciare e, fredda, può decorare qualsiasi galantina.

Questa gelatina, come tutte le gelatine animali, deve riescire molle, trasparente come un topazio, tremolante.

Si presenta sulle tavole come *tramesso;* ma il più delle volte serve a mascherare, nascondere, o adornare alcune vivande che si mangiano fredde, pasticci ed altri... *avanzi.*

È facile alla digestione ed è un poco stimolante.

312. Gelatine per tramessi. — Ecco le proporzioni per ottenere una buona gelatina per *trasmessi.*

20 grammi di bellissima colla di pesce si immergono in un litro d'acqua fredda. Dopo un'ora d'immersione la colla, o gelatina, che ne risulta, si unisce ad altri 300 grammi d'acqua fredda, e il tutto si mette a riscaldare su fuoco lento. Si lascia bollire sino alla fusione della colla e poi si passa.

A parte, si fa uno sciroppo con 600 grammi di zucchero fuso a caldo in 300 grammi d'acqua. Si schiuma al primo bollore. Poi si mescolano i due liquidi ottenuti (colla e sciroppo) per avere gli elementi della gelatina. Allora si aggiungono: il sugo delle frutta, o i liquori, od essenze, che devono dare il gusto o il profumo alla gelatina e si lascia freddare.

È bene, però, tener presente che questa gelatina non si conserva, anche perchè è molto liquida.

Se si vorrà dare una *forma* alla gelatina, allora bisogna ricorrere allo stampo e rendere perciò la gelatina più resistente, raddoppiando la quantità della colla sopra indicata, e porla in fresco onde faccia presa al più presto.

Varietà di gelatine. — Per la gelatina di *Albicocche, Ananasso, Arancio, Carne, Ciliege, Fragole, Lampone, Mele, Mele cotogne, Pesche, Ribes,* ecc., veggasi alle relative voci.

GNOCCHI.

313. Gnocchi di patate. — I romani, quelli moderni, li chiamano còmunemente « strozza-preti »; forse perchè sono gustosissimi quanto indigesti.

Per dieci o quindici minuti si fanno bollire le patate (la quantità di esse sarà in rapporto diretto con l'appetito e il numero dei commensali) in ragione di otto a dieci patate per quattro o sei persone. Giunte a mezza cottura, o poco più, le patate si tolgono dal fuoco, si sbucciano e si pongono in una casseruola, insieme a un bicchier di latte; e, ripresentate al fuoco, si lasciano cuocere completamente. Se cuociono troppo, non..... c'è da darsene pena; si disfaranno meglio.

Cotte le patate, col matterello si riducono in pasta. A questa si aggiungono 25 grammi di formaggio grattugiato, un cucchiajo e mezzo da minestra di fior di farina, sale quanto occorre, e tre uova intiere (cioè torlo e chiaro). Si manipola di bel nuovo la pasta, con la quale si fanno gnocchi rotondi, lunghi tre o quattro centimetri e grossi uno o poco più.

Gli gnocchi si immergono in acqua bollente e salata; e dopo sei o sette minuti di cottura, si ritraggono per deporli a strati informaggiati sopra un piatto tondo, annaffiando per ultimo con sugo di carne, o con burro fuso insieme ad uno spicchio d'aglio schiacciato.

314. Gnocchetti di farina gialla. — Scegliete la farina macinata grossa, che sia insomma granulosa. Se non v'è possibile trovarne, accontentatevi del semolino fine di granoturco.

Salate l'acqua e quando alza il bollore energicamente,

versatevi con la mano sinistra la farina, un po' per volta, a pioggerella, mentre col mestolo nella destra mescolerete continuamente.

Quando la farina, anche se non ha bollito molto, è ristretta tanto da reggere bene, si toglie dal fuoco e se ne prendono con un cucchiajo dei pezzetti che si dispongono sopra un vassojo, a strati, e ogni strato si condisce con formaggio grattugiato, pezzetti di burro, sugo di pomidoro o conserva diluita e fatta bollire in un po' d'acqua. Quando il vassojo è colmo si manda in tavola fumante.

315. Gnocchi al latte. — Tra gli gnocchi, questi di latte, tengono il primo posto per la.... delicatezza. Ci vuole: un litro di latte; 240 grammi di zucchero in polvere; 120 grammi di farina di riso; otto torli d'uovo; e l'odore di vainiglia.

Mescolate tutti questi ingredienti, come se voleste fare una crema, entro una casseruola, che porrete al fuoco, girando e rigirando senza tregua col mestolo. Quando il miscuglio s'è amalgamato e fatto sodo, lasciatelo per due o tre minuti ancora sul fuoco, per versarlo poi in un piatto, di maniera che il composto non risulti di più di un dito, o giù di lì, di spessore.

Quando si sarà dicciato, lo taglierete a grandezza di mandorla, in losanghe. Queste si dispongono a strati sopra un piatto di porcellana, di terra o d'altro, che resista al fuoco, con pezzetti di burro, e si lasciano rosolare un poco nel forno prima di servirli caldissimi.

316. Gnocchi alla salisburghese. — Si fanno in due maniere, semplici e con mandorle e schiuma d'albume.

I semplici sono i più usitati, e si ottengono mescolando 70 grammi di burro a quattro torli d'uovo e a

quattro cucchiajate da minestra di fior di farina; poi si unisce un cucchiajo di zucchero e per ultimo i quattro chiari d'uovo sbattuti alla neve.

L'impasto si versa in una casseruola nella quale si è fatto sciogliere un pezzetto di burro, insieme a pochi cucchiaj di latte, quanto ce ne vuole per coprire il fondo del recipiente.

La casseruola con la pasta si mette al fuoco e quando il contenuto s'è rosolato, se ne prende a cucchiajate, che deposte sopra un piatto, si condiscono con zucchero in polvere.

GRANCEVOLA (*Crevette*).

Per la grancevola vale quanto è detto pel gambero.

GRANCHIO DI MARE.

Come la carne di tutti i crostacei, anche quella delicata del granchio, non si confà allo stomaco di tutti; anzi, per taluni è addirittura indigesta.

317. Granchi lessi. — Si lessano come i gamberi, in acqua bollente salata e ricca di erbe odorose; o semplicemente in acqua bollente salata.

Quando i granchi si son fatti rossi rossi, sono cotti e si servono come contorno ed ornamento di pesci più grandi.

GROG.

318. Bevanda della quale specialmente si fa abuso nelle Marine, e si compone di due terzi d'acqua e di

un terzo d'acquavite. Ma si fanno ancora i grog, mettendo in un bicchiere un po' di zucchero, una fetta di limone, un quarto del bicchiere d'acquavite e riempiendo il resto (del bicchiere) d'acqua quasi bollente, o di caffè caldissimo.

319. Grog all'americana. — Si versa l'acqua caldissima nei bicchieri (tre quarti); si inzucchera secondo i gusti e si copre l'acqua con una fetta di limone, che galleggia in piano.

Sul limone si versa adagio adagio l'acquavite o il rhum. Quando il bicchiere è pieno, si appicca il fuoco all'acquavite o al rhum, si lascia bruciare e quando la fiamma si spegne, col cucchiaino si dimena il liquido e si serve caldissimo.

GULYAS (*Gulascia*).

320. È una pietanza assolutamente ungherese, inventata apposta per far tracannare molta birra, che spenga il fuoco acceso nell'esofago dal pepe rosso, che è il principale condimento; e si fa con montone, castrato, majale, manzo, pesce e vitello e che, cotti, si assomigliano.

Si tagliano a pezzetti 100 grammi di lardo al pepe rosso (paprica) e si mettono a fondere in una casseruola con una grossa cipolla tritata finamente. Se non si dispone di lardo ungherese, cioè: al pepe rosso, si prenda del lardo affumicato, o salato, e si aggiunga un pizzico abbondante di paprica in polvere o di zenzero.

Quando la cipolla è rosolata vi si unisca un chilogrammo di buona polpa di manzo, o d'altra carne, tagliata a grossi pezzi a stufare con l'aggiunta d'aglio trito o di comino.

Messa la carne, il fuoco ha da essere vivace, la casseruola ben coperta e non si mescoli; ma quando è rosolata la carne, il fuoco dev'essere moderato; e si allunga il sugo con acqua, quanta ne occorre per coprire il contenuto della casseruola. La pietanza ha da bollire da due a tre ore e prima che il guazzetto si consumi, si serve.

Generalmente la *gulascia* si serve con patate cotte insieme alla carne, o gnocchi, o con polenta gialla.

La preparazione e la cucinatura non cambiano, se al manzo si sostituisce il vitello, o il majale, o il pesce, o il montone.

INDIVIA (*o Cicoria indivia*).

321. Indivia al burro. — L'indivia si mangia cruda in insalata; ma pulita e cotta in acqua salata (si lascia la casseruola scoperta durante l'ebollizione, onde l'indivia abbia da conservare il suo bel colore) e poi, passata al burro, costituisce un piatto di verdura squisito e giovevole alla salute.

Cotta che sia nell'acqua salata, l'indivia si scola e quindi si pone in una casseruola, entro cui si sarà fatto sciogliere un pezzo di burro. Vi si aggiunge una presa di pepe e dopo colorita si irrora con brodo sgrassato e si serve caldissima.

322. Flano d'indivia alla panna. — Si prendono da tre a quattro pianticelle d'indivia per commensale; si scelgono, si mondano, si lavano in acqua abbondante e si lasciano scolare.

In una casseruola si mette a sciogliere mezzo etto (50 grammi) di burro, e vi si pongono poi le piante d'indivia tritate. Quando l'indivia è rosolata vi si unisce

un cucchiaino da caffè di farina e si bagna con mezzo bicchiere di brodo sgrassato.

Si lascia bollire per due o tre minuti su fuoco dolce; quindi vi si versa sopra, mescolando, un bicchiere di latte, o meglio di panna tiepida. Messa la panna, il composto non ha più da bollire.

A parte, si saranno fritti al burro alquanti crostini di pane che, disposti sull'orlo di un piatto tondo, devono coronare il flano, che in mezzo ad essi si versa.

INSALATA.

Per insalata s'intende una verdura cruda, condita e che si mangia da sola, o con arrosto di carne. Però, in senso traslato si addimanda insalata una quantità di miscele, di erbe, legumi, pesci o carni, preparati e conditi in mille guise diverse.

L'insalata di verdura nutre poco o punto ed è nociva a chi ha lo stomaco lento alla digestione e delicato. Anche le altre insalate, che nutrono di più, non sono proprio adatte a reintegrare uno stomaco indebolito e malaticcio.

Le insalate sono composte di diverse piante mangerecce, che si maciullano crude, condite con olio, con aceto, con sale e pepe. Talvolta anche con mostarda (senape). Spesso vi si aggiungono erbe aromatiche, come il cerfoglio, la dragoncella (*estragon*), la pimpinella, la cipolla, ecc.

Le insalate variano col variare della stagione, e ciascun mese ha le sue.

L'insalata di cicoria non vuole erbe aromatiche; perchè preferisce i crostini stropicciati con aglio, e che appunto servono a dare un po' di sapore all'insalata, la quale non ne ha.

Si fanno anche insalate con il fogliame di scorzonera

giovane e tenera; con le foglie dei giovani ravanelli, miste ad altra insalata, ecc.

Tutti i legumi cotti possono essere presentati sotto forma d'insalata; e così la carne lessata, mista a barbabietola e a patate lessate; e i pesci in salamoja, marinati, affumicati o sott'olio.

Anche le ostriche, il tonno, le acciughe, ecc., possono formare delle squisite insalate.

323. Condimento dell'insalata. — In generale, e secondo la teoria Chaptal, l'insalata dev'essere condita nella proporzione di quattro parti d'olio e una di aceto, diminuita se l'aceto è vigoroso; aumentata se è debole.

La senape, il sale e il pepe si sciolgono nell'aceto; per ultimo si aggiunge l'olio. L'aceto può essere sostituito dal sugo di limone.

324. Insalata russa. — L'*insalata russa* è un composto di legumi tagliati minutamente; di filetti di acciughe; di erbe fine e aromatiche, con l'aggiunta di uno o più torli d'uova crudi o cotti, sciolti nel condimento.

Taluni, poi, vi fanno un'aggiunta curiosa, ma buona, di alcune cucchiajate da minestra di vecchio vino rosso, o bianco, o di cognac!

325. Insalata di lattuga al tonno. — Pulita, lavata, sgocciolata si mette la lattuga nell'insalatiera e la superficie si adorna con filetti o fette sottilissime, di tonno e di spicchi d'uova sode.

A parte si prepara il condimento, che si versa sull'insalata al momento di servire.

326. Insalata di lattuga alla crema. — Al momento di servire l'insalata, si condisce con sale, pepe e aceto ed

invece dell'olio si aggiunge la crema. Si rivolta ben bene l'insalata e si offre ai convitati.

327. Insalata con la majonesa. — Invece del solito condimento si prepara un'abbondante majonesa, che si verse sull'insalata al momento di servire. (V. *Majonesa*).

328. Insalata alle uova. — In una tazza si schiacciano tanti torli d'uovo assodati, quanti sono i commensali. I bianchi delle uova si possono non servire, oppure si affettano minutamente e si uniscono ai torli di già schiacciati.

Si diluisce il tutto con pochissimo aceto, si allunga con molto olio e si dimena fino a che non s'è ottenuto una salsa. Allora si sala, si mette il pepe e qualche spezie aromatizzante. Per ultimo si mescola all'insalata.

NB. — Per le altre specie di insalata si consulti l'indice alla voce: **Insalata.**

KRAPFEN.

329. Se ne ottengono quattro dozzine con

Farina bianca, grammi 800; lievito di birra, gr. 35; latte, decilitri 1.

S'impasta il tutto e si lascia lievitare a temperatura tiepida. Quindi si aggiungono:

Zucchero in polvere, grammi 200; torli d'uova 8, e si sbatte finchè riesce la pasta.

Si lascia lievitare di nuovo, ed allora si stende sullo spianatojo la pasta, in maniera che resti dello spessore di circa 5 centimetri.

Poi, con uno stampo, o con un bicchiere, se ne ta-

gliano novantasei dischi, che riposti in un pannolino tiepido vi si lasciano rinvenire per un quarto d'ora.

Quindi, si prendono i dischi due a due, si spennellano con latte e prima di sovrapporre un disco sull'altro, vi si ripone nel mezzo un po' di conserva di albicocche.

Formati così tutti i *Krapfen* si friggono nello strutto, in padella.

LAMPONI.

Il lampone ha un profumo delizioso, benchè acuto, ciò che a taluni dispiace.

Mangiati crudi, si mescolano alle fragole, appunto per mitigarne l'acutezza dell'aroma. Con i lamponi si preparano sciroppi, marmellate, gelatine, conserve, ecc.

I lamponi sono nutrienti, cordiali, leggermente rinfrescanti e stimolanti. In complesso costituiscono un nutrimento sano, che s'addice a tutti, se ne eccettui coloro che hanno uno stomaco assolutamente sciupato. Però, soggiunge Grimod, non consiglio di mangiarne troppi alla fine dei pasti.

Inzuccherati, annaffiati con poche gocce di aceto squisito, o con un po' di sugo di limone, i lamponi prendono un profumo soave e un sapore squisitissimo.

330 Gelatina di lamponi. — In una casseruola con tre ramajuoli d'acqua fredda si mette al fuoco un chilogrammo di lamponi. Si lascia bollire, girando spesso col mestolo.

Quando sono cotti, i lamponi si passano allo staccio ed il sugo ottenutone si ripone nella casseruola con sei (o più, se i lamponi non erano ben maturi) cucchiajate da minestra di zucchero. Rimesso al fuoco il recipiente, si lascia bollire il contenuto per un'ora circa, dimenandolo di tanto in tanto col mestolo.

A parte, in pochissima acqua fredda, si sciolgono successivamente cinque cucchiajate da minestra di fior di farina. Preparata la farina si ritirano dal fuoco i lamponi e quando si sono fatti tiepidi vi si unisce, un po' per volta e mescolando sempre, la farina diluita.

Il composto si rimette sul fuoco e si lascia bollire di bel nuovo per una diecina di minuti, mentre il mestolo continua a dimenarlo.

Trascorsi i dieci minuti di bollore, si versa il composto in un recipiente di porcellana o di cristallo, o di terra cotta verniciata, o in uno stampo di ferro stagnato, che si mantiene al fresco in acqua corrente, o circondato da ghiaccio. La composta si conserva in tal guisa quattro o cinque giorni. Per mandarla in tavola si capovolge lo stampo, o forma, o recipiente, sul piatto e la composta ne uscirà come se fosse di una bella gelatina rossastra.

Mostarda di lamponi. Veggasi *Mostarda.*

331. Lamponi in bottiglie. — Si trattano come le fragole, scegliendo i più belli e poco maturi e lasciandoli bollire per sette od ottto minuti.

332. Lamponi conservati. — Si scelgono tra quelli sani, ma non completamente maturi, d'un rosso chiaro trasparenti e freschissimi.

Si mettono in bottiglia senza pigiarli e tanto meno schiacciarli, e sopra si versa sciroppo semplice freddo a 26°. Le bottiglie così preparate si sottopongono ad *una sola* ebollizione a bagno-maria.

333. Gelatina di lampone al barolo. — Si mescolano 3 quinti di barolo vecchio, una quinta parte del sugo di un limone, una scorza di limone grattugiato; mezzo

litro d'acqua; 160 gr. di zucchero in polvere; quattro gocce di amaranto, e 100 grammi di gelatina francese. Questo miscuglio si fa bollire forte per quindici a venti minuti, poi si passa allo staccio, o meglio attraverso a un velo. Metà di questa gelatina si versa in uno stampo di ferro stagnato; quando è rappreso vi si dispongono i lamponi freschi e alcuni pezzetti di pistacchio; vi si aggiunge quindi il resto della gelatina e si lascia diacciare.

334. Bocche di dama ai lamponi. — Gouffé ce ne dà la ricetta: Rompete sei uova e separate i chiari dai torli; mettete i chiari in una insalatiera e i torli in un tegamino di terra, profondo.

Ai torli d'uova aggiungete 200 grammi di zucchero in polvere e poi dimenate, sbattete col mestolo per sette minuti: sbattete i chiari e quando hanno fatto buona presa mescolateli ai torli insieme a 100 grammi di farina e fatene una pasta per biscotti.

Disponete questa pasta a strati sopra pezzi di carta rotondi e del diametro di 4 centimetri. Fate cuocere, ed allorchè la pasta è cotta aggiustate tutti i pezzi con un tagliapasta liscio; spalmate uno di questi pezzi con gelatina (o conserva di lamponi), e ricopritelo con un altro pezzo di pasta, onde s'abbia la *bocca di dama*.

Preparati così tutti i pezzi, spalmateli estesamente con zucchero di lampone, che farete così: Cuocete a piccolo fuoco mezzo litro di sciroppo a 36°; aggiungetevi il sugo passato di lamponi, mescolate e ritirate per ricondurre lo sciroppo a 38 gradi. Lasciatelo raffreddare; poi lavorate lo zucchero con una spatola; e quando è ben liscio mettetelo in un recipiente di terra. Fate sciogliere un po' di questo zucchero, e se non è abbastanza roseo, aggiungetevi qualche gocciola di carminio liquido. Infilate ciascuna *bocca di dama* in uno

stecco puntuto, uso spiedo, e immergetela completamente nello zucchero al lampone; mettetela sopra una gratella leggerissima e passatela al forno per due minuti. Liberate le *bocche* dalle sgocciolature e disponetele sopra un setaccio.

335. Conserva di lamponi. — In una casseruola larga si mettono i lamponi e si collocano sul fuoco dolce che si ravviva un poco per volta.

Cinque minuti di ebollizione bastano. Allora si aggiunge una quantità di zucchero in polvere, pari al peso dei lamponi e quando lo zucchero è fuso si dimena il composto e si ritira dal fuoco per collocarlo in vasi.

LAMPREDA.

336. È un pesce che possiede tutte le qualità cattive dell'anguilla, senza però averne i meriti. È indigestissima; ed il sapore di fango è il suo merito principale.

Prima di deporre le uova è abbastanza buona; ma dopo si fa magra ed è quasi insalubre. Si prepara e si cucina come l'anguilla.

Si fa anche alla graticola e allora si serve con una salsa di capperi, o una salsa *remoulade*.

LASAGNE.

337. Lasagne alla balsamella (*Béchamel*) per otto persone.

Preparate prima la salsa, così: Battete finamente uno spicchio d'aglio insieme a due piccole cipolle, e ad alcuni ramoscelli di prezzemolo e ad un chiodetto

di garofano. Mettete il battuto in una casseruola con 50 gr. di burro e tre cucchiajate da minestra, di farina. Mescolate bene e non perdete tempo ad anaffiare con un po' di brodo o d'acqua calda, onde la farina non abbia a prendere colore. Aggiungete, poi, circa un bicchiere di panna, sale e pepe e lasciate bollire fino a che la salsa non abbia preso consistenza. Se poi vi piace, potete aggiungere un pizzico di noce moscata in polvere.

Preparata la salsa, preparate le lasagne. Ce ne vogliono mezzo chilogrammo. Fatele lessare in acqua bollente salata, poi scolatele e versatele nella salsa di balsamella, che avete preparato. Mescolatele ben bene e riponete le lasagne a strati dentro una teglia o a un piatto grande, capace di reggere al fuoco.

Sulla superficie di ciascuno strato distribuite 25 gr. di burro fatto a pezzetti; cospargete lasagne e burro di formaggio grattugiato.

Mettete la teglia, o il piatto, in forno, o sul fornello, con fuoco moderatissimo sopra e sotto. Quando la superficie delle lasagne è leggermente colorita, servitele caldissime.

LATTE.

Il latte è il tocca-sana dello stomaco atonico o ammalato. Nutre molto e si digerisce facilmente. Il latte s'addice a tutti i temperamenti e contribuisce alla cura delle vie respiratorie. Dai medici viene spesso ordinata la cura del latte.

338. *Sofisticazione del latte e modi impiegati per scoprirla.* — « Il latte è fra tutte le materie quella che più facilmente giunge alterata al consumatore, ed è raro, specialmente nelle grandi città, di poter ac-

quistare il latte non sottoposto a precedente manipolazione.

« I mezzi ordinari e più facili per falsificare il latte, consistono nel tagliarlo con l'acqua (allungarlo), o a toglierne la crema, il fiore, cioè la parte più ricca e sostanziosa e saporita. Spesso il latte è sottoposto, da poco onesti lattivendoli, ad ambedue le operazioni. Quando la frode è troppo apparente vi si rimedia aggiungendo al latte sostanze che gli rendono la densità e l'opacità. Generalmente si adoperano torli d'uovo; farina d'amido, la destrina, materia colorante gialla e un po' di zucchero. Il latte che è stato solamente scremato o allungato è meno opaco e prende una leggiera tinta azzurrognola; ha gusto acquoso ed è poco dolce.

« Allorquando però, vi si aggiunge qualcuna delle sostanze sopra menzionate, l'azione del calore o l'impiego di qualche reagente opportunamente usato, quali l'alcool o l'jodio, bastano a smascherare l'inganno.

« Il latte, cui fu aggiunto il torlo d'uovo, diventa eccessivamente schiumoso allorquando si agita, e l'azione del calore coagulando l'albumina lo rende filamentoso.

« Se il latte contiene amido, farina o altra sostanza simile, sotto l'azione della cottura diventa densissimo e si attacca o lascia depositi sulle pareti del recipiente entro cui cuoce. Una soluzione d'jodio gli fa prendere un colore azzurro, e lo stesso reagente gli dà una tinta rossastra, se contiene la *destrina*.

« Esistono pure molti istrumenti destinati appunto a stabilire la qualità del latte. Taluni si basano sul principio della densità del latte e perciò si chiamano *galottometri;* altri invece indicano la quantità di crema in proporzione del liquido e si dicono *burrometri*.

« Ma tanto i primi quanto i secondi non servono

gran cosa, e danno risultati sempre dubbii; giacchè la densità del latte varia a seconda del nutrimento e della specie delle vacche o mucche ».

339. Latte sterilizzato. Il procedimento più comune è quello del calore col metodo Soxhlet.

Specialmente pel nutrimento dei fanciulli è bene sterilizzare il latte; cioè rendere sterili, inefficaci, i principi nocivi che esso può contenere e che, immessi nello stomaco umano, possano col tempo comunicare, od originare le malattie di cui erano affette le vacche, cui appartenne il latte.

Ottimo e facile è il metodo di sterilizzazione del Soxhlet. Secondo questo procedimento il latte si versa in bottiglie a collo stretto e della capacità di 150 centimetri cubi.

La bottiglia si chiude con un turacciolo di *gutta-perca* con un foro al centro per cui passa un tubetto di vetro. Parecchie di queste bottiglie sono disposte in un recipiente ripieno di acqua fino al collo delle bottiglie.

Si fa bollire l'acqua per cinque minuti e durante l'ebollizione si spinge giù il tubetto di cristallo che è al centro del tappo. Si fa allora bollire ancora per trentacinque o quaranta minuti e si lascia poi raffreddare. Il latte, così sterilizzato, si conserva per parecchie settimane.

340. *Conservazione del latte.* — Durante le stagioni calde, è facile conservare il latte per molti giorni, aggiungendovi un grammo di acido borico per ogni litro di latte.

La presenza di questo acido non è assolutamente nociva al latte e tanto meno alla salute.

341. Conserve di latte. — Facendo gelare il latte se

ne separa l'acqua, senza alterare la composizione chimica, dai componenti del latte.

Si può così, levando il ghiaccio a misura che si forma, ottenere un quarto del volume primitivo del latte.

Questo latte così condensato si conserva facilmente.

Nell'industria si incomincia ad adoperare questo sistema del raffreddamento per ottenere il *latte solido*, che si trova in vendita all'estero, e la polvere di latte. Impossibile preparare questi prodotti in casa.

La stessa conservazione del latte solido abbisogna di grande attenzione. Basta un nulla di umidità, perchè questo prodotto si alteri; nè comunemente bastano le solite lamine di stagnola per conservarlo a lungo.

342. Crema di latte. — Quando il latte comincia a rapprendersi, la crema, panna, o fior di latte, se ne separa naturalmente, a meno che le faccia ostacolo una causa qualunque (quale il caglio o presame, e il calore), e precipita la acidificazione del latte. La crema si toglie dalla superficie del latte prima che si formi il siero, e si ripone in recipienti, ben puliti, ad apertura stretta da conservarsi in luogo, quanto mai è possibile, fresco. La crema non si conserva a lungo, perchè inacidisce facilmente, specie in estate. La crema rancida non può dare che burro cattivo.

343. Zuppa al latte. — Fate bollire il latte e quando bolle, uniteyi un pizzico di sale ed uno di zucchero. Mentre è ancora bollente, versatelo sopra a fette di pane abbrustolite.

Se prima di mettere a bollire il latte, umetterete la casseruola con un po' d'acqua tiepida, ne ritrarrete il vantaggio, che meno facilmente il latte potrà bruciare.

344. Minestra di latte. — Versate la quantità di latte bollente che vi occorre, e preparate come per la zuppa di latte, sopra il semolino, sagù, vermicelli, capellini, tapioca, ecc.; cotti precedentemente in poca acqua leggermente salata.

345. Latte di gallina. — 1ª *maniera.* — Diluite un torlo d'uovo fresco in quattro o cinque cucchiajate da minestra d'acqua tiepida; versatelo poi in un bicchiere d'acqua bollente ed inzuccherata, a seconda del gusto.

Il latte di gallina si prende al momento di coricarsi, quando si è afflitti da tosse secca e asciutta.

346. 2ª *maniera.* — In una tazza o in un bicchiere frullate un torlo d'uovo, misto a zucchero in polvere. Quando il miscuglio è quasi bianco, aggiungesi un po' alla volta, e continuando a frullare, l'acqua bollente. All'acqua può sostituirsi il latte; ed allora non è più... latte di gallina.

347. Latte alla portoghese. — I francesi l'addimandano *crème renversée* e quei di Milano: *tartara.* Eccone la ricetta: In una casseruola fate caramellare 125 grammi di zucchero con una cucchiajata da minestra d'acqua; e, quando la caramella è formata, aggiungete tanta acqua quanta ne occorre per renderla densa e scorrevole, ma non liquida.

Fate riscaldare leggermente uno stampo nell'acqua bollente, e in questo mettete lo zucchero caramellato e distendetelo in maniera che tutte le pareti interne dello stampo ne restino intrise.

Sbattete sei uova, come per la frittata; mescolatele ad un litro di latte bollente, nel quale avrete messo in fusione un bastoncino di vainiglia, o altro profumo, e fatto sciogliere 100 grammi di zucchero in polvere.

Passate, versate nello stampo e fatelo rapprendere a bagnomaria, con fuoco sotto e sopra. Lasciatelo diacciare dentro lo stampo; e al momento di servire versate la crema, o latte portoghese, nel piatto da servire in tavola.

Si abbia cura di non rompere la forma della crema e di versare su questa un po' di zucchero caramellato che si sarà tenuto in precedenza da parte.

348. Crema alla *Chantilly*. — È la *panna montata*. Si vegga a *Crema di latte* n. **339**.

LATTUGA.

Varie sono le qualità di insalata che si addimandano lattuga. Tra queste le principali sono la *scaròla*, la *lattuga riccia*, a *palla* e la *romana*. La lattuga serve come insalata; ma nutre poco, è fredda, sana, rinfrescante e calmante.

Le lattughe selvatiche sono alquanto narcotiche e nello stesso tempo calmanti e diuretiche.

349. Lattughe al sugo. — Prendete otto cesti di lattuga; liberateli dalle foglie dure e dalla pelle ingiallita della radice; lavateli, scottateli per dieci minuti. Passateli all'acqua fresca e strizzateli onde non vi resti acqua. Tagliateli in due e conditeli con tre pizzichi di sale. Metteteli in una casseruola, copriteli d'acqua con l'aggiunta di un bicchiere di grasso. Aggiungetevi un mazzetto di erbette e una cipolla schiacciata e, se vi piace, due punte di garofano. Fateli bollire per due ore a piccolo fuoco e dopo la cottura, sgocciolateli, asportate la metà del torsolo, disponete le foglie sopra un piatto; annaffiatele con sugo di arrosto o d'altra carne e se vi accomoda circondateli di crostini.

347. Lattuga al burro. — Per sei commensali prenderete una dozzina e mezzo di cesti di lattuga che laverete con molta cura, e monderete, privandoli di tutte le foglie macchiate o concie.

Lesserete poi la lattuga nell'acqua bollente salata, e, quando sarà cotta, la ritirerete dal fuoco, e la farete sgocciolare e raffreddare.

Mezz'ora prima di servirla come legume, farete sciogliere 25 grammi di burro fresco in una casseruola, entro la quale porrete la lattuga, che bagnerete con un ramajuolo di brodo caldo e condirete con sale e pepe.

Quando la lattuga avrà bollito alcuni minuti, la servirete caldissima, perchè fredda vale pochino.

348. Lattuga per guarnizioni. — Preparate e cuocete i cesti di lattuga come è indicato per la *lattuga al sugo*. Cotti, scolateli, strizzateli leggermente e, al momento di servirli, rosolateli in poco burro.

349. Minestra grassa alla lattuga. — Le lattughe scottate, passate all'acqua fresca, e strizzate, mettetele in una casseruola con un bicchiere e mezzo di brodo grasso. Fatele cuocere a piccolo fuoco, curando che non si attacchino. Quando il brodo si è ridotto alla metà, allungatelo con un altro litro di brodo. Rendete l'ebollizione più attiva, ma per non oltre dieci minuti. Affettate il pane nella zuppiera, come fareste per una semplice zuppa di pane; schiumate il brodo e versatelo sul pane.

350. Lattughe ripiene. — Preparate le lattughe come quelle *al sugo*. Levatene la parte interna, il cuore, che rimpiazzerete con un ripieno di carne. Legate e fate cuocere come è detto per la *Minestra alla lattuga*.

Insalata alla lattuga. — Veggasi a *Insalate* (n. 323 e 324).

LEGUMI.

I legumi sono ricchi di fecola (primeggiano tra questi i piselli, le fave, le lenti, i fagioli, i ceci, ecc.), e sono alimenti eccellenti e nutritivi, purchè sieno privati della scorza, che è *sempre* indigestissima e talvolta indigeribile. Perciò i legumi ricchi di fecola si preparano in *purea*.

Tutti i legumi ricchi di fecola, infine, hanno il difetto di gonfiare lo stomaco e l'intestino di gas, sempre incomodi, talvolta dolorosi.

Raccomandazioni speciali per l'uso dei legumi. — I legumi che si vogliono servire in tavola cotti o crudi, devono essere lavati e rilavati con molta cura in più acque, o in acqua corrente.

Se poi i legumi sono di quelli che si fanno crescere a forza di... *cessino*, si ricordi che non sempre bastano le ripetute sciacquature; e che per premunirsi da taluni germi di infezioni gravi, da quei legumi assorbiti nella concimazione, ci vuole la cottura: *molta cottura*.

Dopo lavati, i legumi vogliono essere mondati e cioè, vogliono essere privati delle foglie avariate o conce e di tutto quanto può esservi d'impuro, di non buono, o di *non simpatico* a vedere.

I legumi secchi, come fagioli, lenticchie, ecc., prima di sentire il fuoco vogliono passare da dodici a ventiquattr'ore in acqua fresca, e in questa, ma salata, vogliono presentarsi al fuoco.

Quando sono di qualità un po' troppo tenace alla cottura, un pezzetto, grosso come una nocciuola, di carbonato di soda, nella casseruola o pentola li decide alla... *tenerezza*.

Ma i legumi verdi, quali i piselli, i fagiolini (*cornetti*), gli zucchini, gli spinaci, la lattuga, il sedano, ecc., vogliono andare al fuoco nell'acqua bollente già salata,

nella quale, allo scopo di accelerare la cottura e conservare il bel colore del legume, si può mettere un pezzo di burro, grosso come una noce o altra sostanza grassa.

Perchè i legumi conservino il loro colore naturale si fanno lessare in una casseruola, o pentola, *scoperte*.

Conserve di legumi. — Veggasi a *Conserve*.

Legumi conservati. — Veggasi a *Conserve*.

LENTI o LENTICCHIE.

Doveva essere proprio affamato Esaù per cedere la primogenitura a Giacobbe, in cambio di un piatto di questi grani farinosi, gradevoli al palato; che nutrono sufficientemente e si digeriscono bene, se preparati in *purea*, o polentina, passata allo staccio.

Le lenti si servono solo come legumi secchi; si mettono a cuocere nell'acqua fredda, che si fa riscaldare su fuoco assai moderato. Se le lenti sono molto dure, si aggiunge qualche pezzo di soda. Per dare un miglior sapore alle lenti si può aggiungere loro un pezzo di carne salata (prosciutto, lardo, carne salata, ecc.).

351. Lenti al naturale. — Una volta cotte si fanno sgocciolare. In una casseruola si mette un pezzo di burro o del grasso, che si fa riscaldare. Vi si aggiungono poi le lenti con un cucchiajo da minestra di farina; si dimena, e dimenando si allunga con latte o con brodo.

352. Lenti al sugo. — Dopo sgocciolate, si condiscono le lenti con burro o grasso e si annaffiano con sugo di carne o con brodo. Poi si versano dentro un piatto e all'ingiro delle lenti si dispongono uova bazzotte, cioè, quasi sode, divise in due.

353. Lenti in insalata. — Dopo sgocciolate, si versano le lenti in una insalatiera e si condiscono con erbette, sale, pepe, olio e aceto.

LEPRE (*Lièvre*).

La lepre di montagna è preferibile a quella del piano; e quelle inseguite dai cani sono riscontrate ancora migliori di quelle prese al covo.

Le lepri grosse e le vecchie non sono molto buone arrosto, e perciò si preparano in pasticcio (*paté*) o in intingolo (*civet*); ma se si vogliono fare allo spiedo, bisogna *marinarle* per alcuni giorni; oppure batterle, mortificarle ripetutamente, avendo cura di non spezzarne le ossa durante la *mortificazione*.

Di lepri se ne fa un gran consumo ovunque e specialmente a Parigi, ove dal dicembre 1897, al marzo 1898 furono divorate 175,000 lepri, con una media di 43,756 lepri al mese. Ma la cosa più curiosa si è, che a Parigi, ovunque e sempre, si serve la lepre in *paté*, in *civet*, ecc.... Ora, come le 175,000 lepri non possono assolutamente bastare a satollare tanti.... amatori della specie; per logica ne consegue, che le lepri di Parigi non sono tutte lepri, ma tante volte conigli, se non gatti di grondaja, de' quali nella capitale francese si fa un consumo enorme.

Come si scalca la lepre. — Quando avete fatto arrostire la lepre intiera, cominciate col dividerla in due; tagliate per il lungo e poi d'un sol colpo la parte della coscia compresa tra il n. 4 e il n. 23; dividete questa parte in tre pezzi, poi tagliate l'altra parte (n. 5 e 6) e dividetela in due pezzi. Portate via il filetto, che è la parte più delicata, partendo dalla linea del dorso e scendendo obliquamente dal n. 7 al n. 11. Levate poi nella stessa maniera il n. 12, insieme a tutto quanto vi resta di carne, fino quasi alla spalla.

Per levare il n. 13 si disarticola la spalla nella parte più stretta passando il coltello in giro e sotto. L'altra parte si taglia nella stessa maniera (fig. 15).

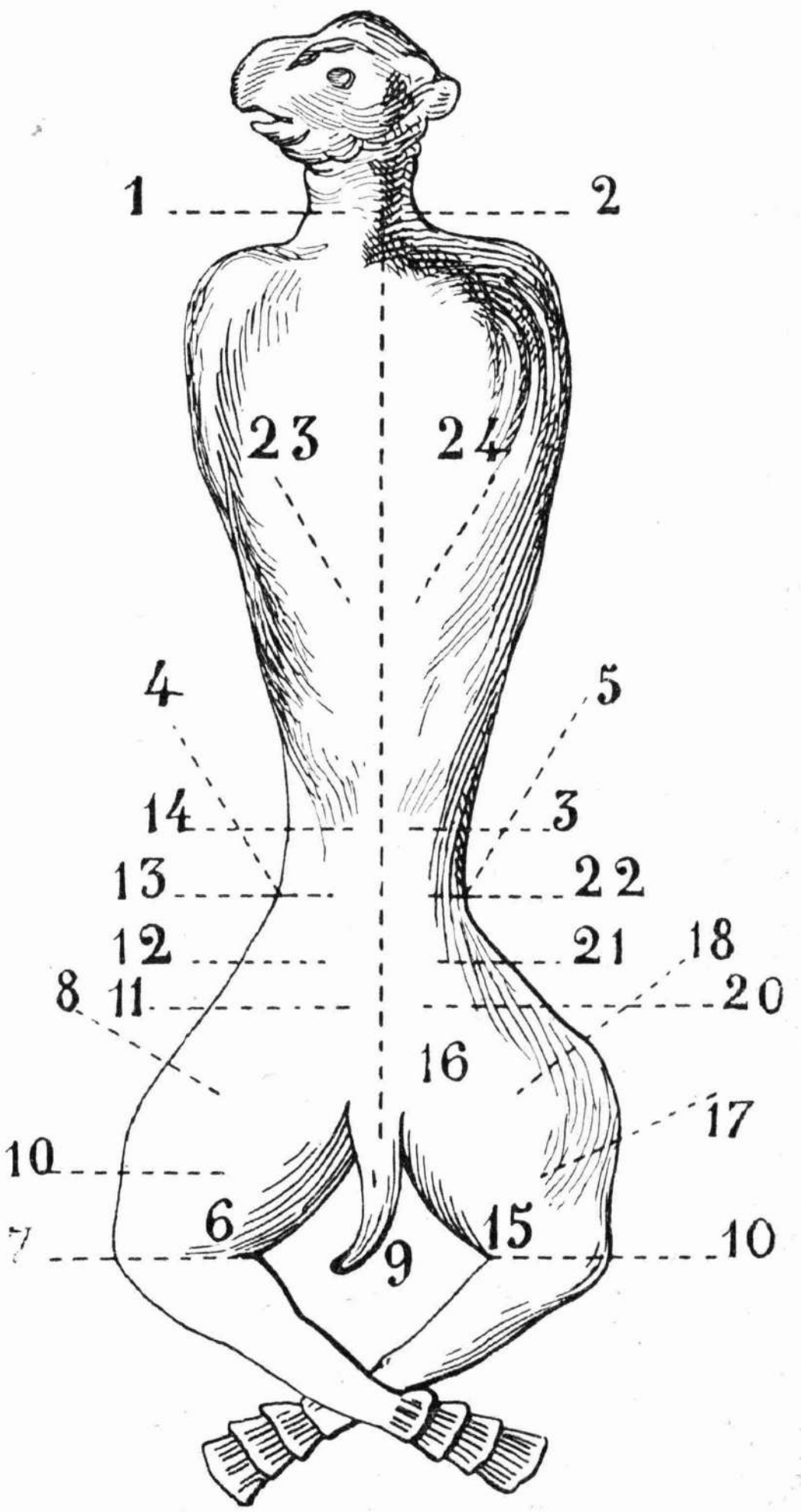


Fig. 13.

354. Lepre marinata allo spiedo (arrosto). — Spellate e vuotate la lepre; liberatela della seconda pelle, cioè della pellicola che ne avvolge i filetti e le coscie. Mettetela per ventiquattro ore in fusione dentro una marinata composta di olio, sale, pepe, spezie ed erbe aromatiche. Fatela arrostire nello spiedo per tre quarti d'ora.

355. Salsa per lepre arrosto. — La lepre, così cucinata, servitela con questa salsa: Fate rinvenire il fegato della lepre nel burro, insieme a scalogne battute minutissimamente. Rinvenuto il fegato, pestate finamente il composto; inumiditelo con acqua e vino bianco, salate, impepate, aggiungete un cucchiaino da caffè di buon aceto, o il sugo di mezzo limone, legate col sangue della lepre.

356. Lepre arrosto. — Abbiate una lepre *fatta*, ma non vecchia, il cui peso si aggiri intorno ai due chilogrammi e mezzo. Conservate il sangue per la salsa. Togliete il fegato che non sempre fa bene. Tagliate la lepre in due di traverso sulle reni e in maniera che i rognoni restino attaccati alla parte posteriore. La parte di davanti la farete in intingolo, o *civet*.

Incidete la pelle che unisce il nervo alla carne di una zampa di dietro e nella incisione fate passare l'altra zampa onde restino incrociate. Ciò fatto bagnate con un po' di sangue la parte che contiene i filetti e le coscie; passate alla fiamma per circa un minuto la lepre, affinchè le carni si facciano più sostenute e permettano meglio di lardellare. Lardellate le coscie e i filetti, come fareste per un *fricandò*. Mettete allo spiedo e fate cuocere per una buona mezz'ora, curando che il fuoco sia più vivo dalla parte delle coscie. Servite caldissimo con la parte lardellata in alto.

357. Lepre arrosto alla cacciatora. — Il barone Brisse insegnava così: « Vuotare la lepre *senza spellarla;* riempirne l'interno con un ripieno fatto con il fegato della lepre, con fegato grasso (*foie gras*) e, se questo difetta, con fegato di vitello ben bianco, con prezzemolo e scalogne; il tutto pestato minutamente e condito con un grosso pezzo di burro, sale e pepe. Ricucire con cura il ventre della lepre, onde nulla abbia a sortire; mettere la lepre allo spiedo e farla arrostire a fuoco dolce. Quando la pelle si stacca, toglierla dallo spiedo; togliere tutta la pelle, che le resta, e servirla ».

Con quel « senza spellarla » il barone Brisse avrà voluto dire che non s'ha da togliere quella seconda pelle che appare e avvolge la carne della lepre, quand'è privata dalla prima pelle, quella cioè a pelo. Ciò dico, perchè taluno di mia conoscenza interpretando a suo modo i suggerimenti del barone Brisse, pose al fuoco

la lepre con il manto peloso; ma quando fu al buon momento di servirla, s'accorse che la lepre non poteva... più andare in tavola!

358. Flano di lepre. — In un mortajo si macerano 350 grammi circa di lepre, con l'aggiunta di un tuorlo d'uovo e di un uovo intiero, crudi. Poco alla volta vi si aggiungono 60 grammi di burro e si condisce, sempre macerando, pepe, sale, cannella, noce moscata, se piace: paprica ed altre droghe. Si passa quindi allo staccio. Quindi si sbatte bene un uovo mescolato a panna (un quinto o poco), mescolando lo sbattuto rapidamente e bene. Poscia si cosparge l'interno di uno stampo unto di burro con una miscela di lingua e di prosciutto tritate minutamente; vi si versa dentro il composto di lepre, si copre con carta burrata e si fa cuocere per 35 minuti in bagno-maria. Si serve solo o con un contorno di lenticchie stufate.

359. Intingolo di lepre o lepre in umido (*Civet de lièvre*). — Spezzate la lepre; fatela rinvenire con alcuni pezzi di prosciutto; quando il grasso di questo è in giallo, ritirate la lepre; nel grasso fate rosolare alcune cipolline, che a loro volta ritirerete.

Nel grasso mettete un po' di farina (una cucchiajata) e fatela rosolare. Bagnate allora con mezzo bicchiere d'acqua e mezzo di vino rosso e rimettete nella casseruola la lepre.

Procurate che tutti i pezzi di carne sieno immersi nel liquido. Se questo fa difetto aggiungetene quanto occorre (sempre metà acqua e metà vino). Salate, impepate ed aggiuntate un mazzetto d'erbe con aglio, due teste di garofano, e un po' di noce moscata. Animate il fuoco perchè il liquido si riduca presto, poi lasciate cuocere a piccolo fuoco. Aggiungete funghi tritati e fondi di carciofo, o qualche tartufo affettato; qualche

cipollina. Lasciate terminare la cottura e al momento di servire legate la salsa col sangue di lepre. I pezzi della lepre si dispongono sul piatto a piramide; sopra si versa la salsa o sugo in cui furono cotti e si corona con crostini fritti e legumi al sugo.

LIEBIG.

È un estratto di carne molto utile per *rinforzare* i brodi debolucci, per colorire i sughi e gli intingoli e per fare salse.

Meglio però è il non usarne, perchè l'uso prolungato o l'abuso, riscaldano; mentre dosi elevate recano un vero danno all'organismo umano.

Per quanto buoni, il *Liebig*, l'*Armoure* e simili estratti, non valgono, persuadetevene, i brodi eccellenti fatti con carne fresca, dei quali gli estratti sono dei *semplici surrogati*, preparati in un modo da noi ignorato. Dunque... ci siamo intesi, quando se ne può fare a meno, niente *Liebig*, niente *Armour* e simili robe.

LIMONATA.

360. Limonata gassosa in pacchetti. — I pacchetti si preparano prima, e così si è sempre sicuri di avere sotto mano una limonata gassosa. Per ciascun pacchetto si pesa da 40 a 50 grammi di zucchero in polvere, che si bagna con due gocce di essenza di limone e vi si unisce poi 4 grammi di bicarbonato di soda. Il tutto si mescola bene. I pacchetti, così fatti, si rinchiudono in una scatola di latta e si tengono all'asciutto, perchè temono l'umidità.

Ogni pacchetto serve per un litro di limonata, che, per ottenerla, si versa in una bottiglia, nella quale poi si aggiunge 4 grammi d'acido tartarico, conservato a parte.

All'acqua si può sostituire il vino bianco.

361. Limonata vinosa. — Eccellente bevanda specialmente per gli ammalati di febbre, perchè rinfresca e sostiene le forze. Ecco una delle tante formule: Sciroppo citrico, grammi 60; alcoolato di scorza di limone, grammi 2; vino rosso di Bordeaux o altro vino generoso, grammi 300.

Aggiungasi acqua sufficiente per completare un litro.

Lingua. — Veggasi pag. 99.

LUCCIO (*Brochet*).

Pesce d'acqua dolce di non facile digestione, e che non si confà a tutti i temperamenti. Le uova del luccio non si mangiano, perchè producono disturbi, tra cui il vomito.

La carne del luccio è piuttosto dura ed è seminata di acutissime lische, che ne rendono la preparazione difficile. Si fa fritto, arrosto, al sugo; ma è preferibile lessato accompagnato da una salsa di acciughe o alla polacca.

Per tagliare il luccio s'incomincia a separare la testa dal tronco. La testa è forse la parte migliore di questo pesce, e si serve alle persone di riguardo. Quindi si traccia un taglio lungo il fianco, dall'attacco della testa alla coda. Il taglio ha da essere profondo, onde sia possibile liberare il luccio dalla grossa spina, e i fianchi si dividono in pezzi, in maniera che ciascuno partecipi del ventre e del dorso.

362. Come si pulisce il luccio. — Squamatelo, grattandolo collo squamatojo, o con un coltello dalla coda verso la testa, avendo cura di non strappare la pelle. Asportando le squame e le spine per mezzo di un canovaccio, si ponga grande attenzione di non pungersi, perchè le punture delle spine del luccio danno spesso campo a suppurazioni dolorosissime.

863. Luccio alla salsa di capperi. — E la maniera più opportuna di servire il luccio. Se ne avete uno di circa un chilogrammo e mezzo, lasciatelo frollare per un paio di giorni, onde la carne sia meno stopposa; vuotatelo, tagliate via le pinne; asportate le spine; legate la testa e fatelo cuocere in acqua bollente e salata, che i francesi addimandano *court-bouillon*, per quaranta minuti e a fuoco dolce; senza, però, che l'acqua alzi il bollore. Trascorsi i quaranta minuti, lasciatelo in infusione per dieci o dodici ore nell'acqua in cui ha cotto. Trascorso il tempo d'infusione, lavate la pesciajola, e rimettetevi

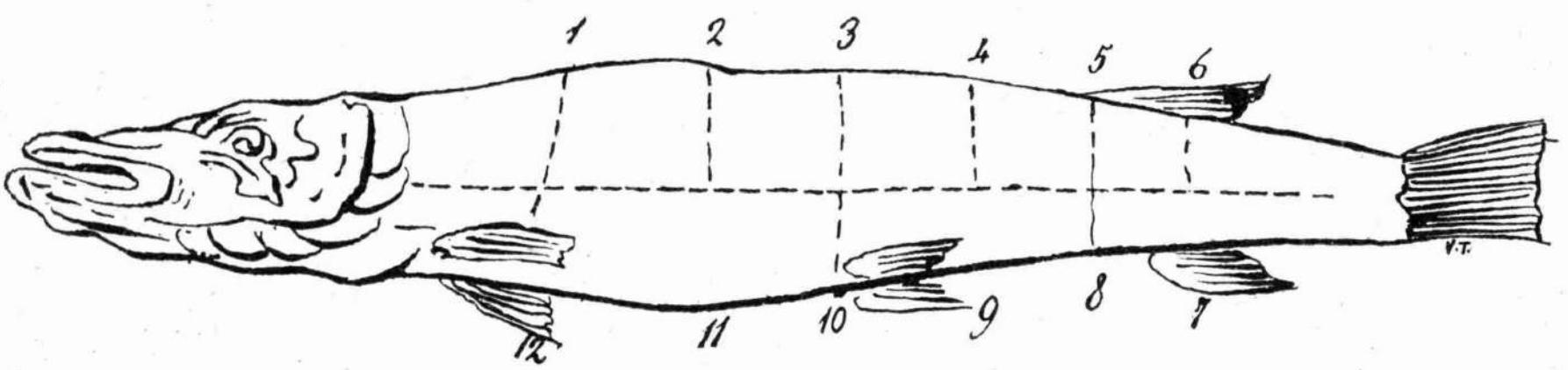


Fig. 16. — Come si taglia il luccio.

il luccio colla relativa acqua e fatelo riscaldare per una ventina di minuti. Allora disponete il luccio sopra un piatto lungo, fiancheggiato da una spalliera di prezzemolo.

A parte preparate mezzo litro di salsa bianca nella quale avrete messo due cucchiajate da minestra di capperi.

364. Luccio *au bleu* (arrosto). — Fate cuocere in acqua bollente e salata, addizionata con un bicchiere di vino rosso, il luccio, *non squamato*, ma semplicemente liberato dalle spine e dalle pinne e vuotato.

Cotto che sia, adagiatelo sopra un piatto lungo (con o senza tovagliuolo sotto, secondo la moda) accompagnato a parte da una salsa di burro ai capperi, se lo servite caldo, o con una salsa d'olio e di aceto, o limone, se lo servite freddo.

365. Luccio ripieno arrostito allo spiedo. — Il barone Brisse, che in fatto di.... mangiare se ne intendeva assai, afferma che il *luccio ripieno arrostito* costituisce un arrosto eccellente, capace di infondere la pazienza dell'attesa del più delicato arrosto di caccia.

Squamate il luccio; vuotatelo, e, dopo averlo lavato con cura e asciugato, riempitelo con un ripieno magro qualsiasi. Incidetene leggermente i fianchi; lardellatelo con filetti di anguille, conditi con sale, pepe, noce moscata ed erbette aromatiche battute minutissimamente.

Infilatelo nello spiedo, dalla bocca alla coda; mettetelo al fuoco; bagnatelo durante la cottura, con un composto di vino bianco, di olio d'oliva fine, di sugo di limone.

Quando il luccio è cotto a puntino, si riducono in pasta un paio di acciughe salate, o all'olio, e la pasta, che se ne ritrae, si diluisce nel sugo raccolto nella ghiotta. Al sugo si uniscono pochi capperi e un po' di *roux* per legare; si sala, se occorre, e con questa salsa si serve il luccio caldo.

LUMACHE.

366. *Conservazione delle lumache cotte.* — Per conservare le lumache cotte, basta di farle sgocciolare bene e di riporle in un vaso di terra cotta. Vi si versa poi sopra uno strato di burro liquefatto di maniera da impedire il contatto dell'aria. Ma non tutte le lumache si mangiano, perchè la cucina accetta solo quelle dette di *vigna* e le altre nutrite appositamente con piante aromatiche.

Le lumache costituiscono un cibo calmante, benchè taluni le digeriscono con difficoltà. Le stagioni propizie per mangiare le lumache sono l'autunno e la primavera.

Perchè le lumache sieno inoffensive, è necessario rinchiuderle per un mese o due in un vaso collocato in

luogo fresco, ma non umido. Durante tutto questo tempo si lasciano a digiuno perchè *si purghino*, essendo risaputo che esse si cibano anche di erbe nocive alla salute umana.

367. Brodo di lumache. — Prendete una dozzina di belle lumache già purgate. Rompetene i gusci per farle sortire, senza essere costretti, per ciò ottenere, di gettarle nell'acqua bollente.

Mettetele in una casseruola con un litro d'acqua; aggiungete un cesto di lattuga diviso in quattro, qualche foglia di *portulaca* o porcellana, due datteri e pochissimo sale. Schiumate fino a che non bolle; al primo bollore coprite il fuoco e lasciate sobbollire per tre ore, onde il brodo si riduca ad un terzo.

In mezzo bicchiere di acqua tiepida sciogliete 30 gr. di gomma arabica e versatela nel brodo; passate e strizzate dentro una salvietta.

368. Lumache alla *bourguignonne*. — Gettate nell'acqua bollente le lumache. Dopo quindici minuti ritiratele, e mettetele nell'acqua fresca; cavate le lumache dal guscio; lavate i gusci; fate un battuto minutissimo di prezzemolo, aglio, scalogna, funghi, sale e pepe, e al battuto aggiungete un po' di burro. Sul fondo di ciascun guscio mettete un po' di burro. Sul fondo di ciascun guscio mettete un po' di questo battuto, poi la lumaca e nuovamente il battuto.

Al battuto si può aggiungere un po' di mollica di pane. Allineate, una accanto all'altra, le lumache sopra un piatto capace di andare al fuoco. Sulle lumache versate un bicchiere di vino bianco e fate cuocere con fuoco sopra e sotto per mezz'ora. Servite nello stesso piatto.

MACCHERONI.

I maccheroni sono facili alla digestione e nutrienti come tutte le paste nelle quali entra la parte migliore del frumento.

I maccheroni prendono un nome vario col variare della forma e delle dimensioni loro. Forma e dimensione hanno influenza sulla cottura; ma non sul principio nutritivo, ch'è per tutti eguale. I maccheroni più reputati sono quelli di Genova e di Torre Annunziata, detti di Napoli.

369. Maccheroni all'italiana al burro e formaggio. — 1ª *Maniera.* — Fate cuocere 200 grammi di maccheroni in due litri di acqua bollente, salata e, se piace, con due pizzichi di pepe. Quando sono cotti, cioè quando si disfanno facilmente sotto la pressione delle dita, si scolano, si mettono in un piatto o in una zuppiera con un pezzo di burro della grossezza di un uovo si cospargono abbondantemente di formaggio e dopo rivoltati si servono caldissimi.

370. 2ª *Maniera.* — Quando i maccheroni messi a cuocere come ho detto sopra, hanno bollito per una ventina di minuti, si fanno sgocciolare e si mettono in casseruola con un bicchiere abbondante di brodo caldissimo, o d'acqua salata, e si fanno bollire a fuoco moderatissimo fino a tanto che hanno assorbito tutto il liquido.

Allora, preparate un miscuglio di 50 grammi di *parmigiano* e 50 grammi di formaggio *dolce* grattugiati, versatene metà sui maccheroni e dimenate col mestolo. Aggiungete l'altra metà di formaggio e 40 grammi di burro; lasciate che il formaggio faccia presa e che il burro si sciolga; dimenate, rivoltate i maccheroni di bel

nuovo e quando il formaggio sarà completamente fuso serviteli bollenti.

371. Maccheroni alla Corinna. — Mettete su fuoco una casseruola con due litri d'acqua fredda, 25 grammi di sale e 50 di burro. Al primo bollore, gettate in quest'acqua 325 grammi di maccheroni. Lasciateli bollire cinque minuti, poi scolateli. Rituffateli nuovamente in altr'acqua bollente preparata come la prima e lasciateli cuocere lentamente. Scolateli di nuovo. Coprite di maccheroni il fondo d'un piatto e sopra stendetevi del parmigiano grattugiato e sopra a questo, dei legumi in *macédoine*, cioè tritati fini e passati al burro. Ripetete i suoli, ricominciando dai maccheroni. Bagnate con l'acqua dei maccheroni stessi; rimettete al fuoco dolce per circa dieci minuti.

La *macédoine* di legumi si può fare con dodici cavoli di Bruxelles o un cavolo riccio, sei asparagi tagliati in piccoli pezzi, qualche carota a fettine, dodici piccole cipolline, dei navoni e sei funghi. (Si possono omettere i funghi e gli asparagi). Fate sciogliere del burro in una casseruola e quando i navoni, le carote, le cipolle saranno a metà cottura, aggiungete allora i cavoli scottati. Rimettete dell'acqua e un poco di burro, fate bollire dieci minuti e mettete allora alla casseruola i funghi e gli asparagi, aggiungendo a sufficienza sale, pepe, e se vi piace anche un poco di zucchero.

372. Maccheroni al *gratin*. — Si fanno bollire i maccheroni com'è detto per i *maccheroni all'italiana*, seconda maniera. Dopo averli sgocciolati, imburrate leggermente un piatto di quelli che resistono al fuoco. Sul fondo del piatto imburrato formate un bello strato di formaggio grattugiato misto a pángrattato. Alternate gli strati di formaggio con quelli di maccheroni e l'ultimo, di maccheroni, conditelo con 30 grammi di for-

maggio e un mezzo cucchiajo da minestra di pangrattato. Sopra a tutto versate 15 grammi di burro fuso; mettete a fuoco mite e coprite con un coperchio di lamiera su cui porrete carboni o brace ardentissimi.

Se il fuoco è sufficientemente vivo, i maccheroni devono essere pronti in dieci minuti.

373. Maccheroni al sugo. — Questo sugo, però, vale anche per le altre paste, che rappresentano un derivato dei maccheroni. In 3 litri d'acqua bollente e salata si gettano 300 grammi di maccheroni rotti a pezzi o di altra pasta simile ai maccheroni. Si lasciano bollire lentamente sino a cottura (circa un'ora), quindi si fanno sgocciolare.

A parte si prepara il sugo, che i napoletani chiamano *sughillo*, e cioè: in una casseruola si fanno soffriggere 50 grammi di burro, o l'equivalente in olio d'oliva, e nel burro, o nell'olio, si gettano i maccheroni sgocciolati, e vi si fanno saltare per pochi minuti. Poi si bagnano con due o tre cucchiajate da minestra di sugo di stufato e si condiscono con 50 grammi di formaggio grattato, misto a una presa di noce moscata, o a un pizzico di pepe. Si rimestano bene e si servono *fumantissimi.*

374. Maccheroni all'olio (fritti). — Fate lessare in acqua bollente e salata 500 grammi di maccheroni o spaghetti grossi. Quando sono cotti fateli sgocciolare e versateli in una padella, nella quale bollirà di già olio fine, con uno spicchio d'aglio schiacciato.

Lasciate friggere la pasta, curando che non attacchi, e quando è rosolata da una parte, voltatela per farla rosolare dall'altra. Servite caldissimi questi maccheroni, che costituiscono una buona minestra di magro.

MAJALE.

Il majale, o porco, è l'animale domestico più diffuso nel mondo intiero, a cagione di quella carne che offre tante risorse come alimento.

La carne di majale infatti è una delle più solide basi sulle quali si regge una buona cucina casalinga, specialmente in campagna.

La carne del majale se non si addice a tutti, certo non nuoce a chi mena vita attiva all'aria aperta. Di più,

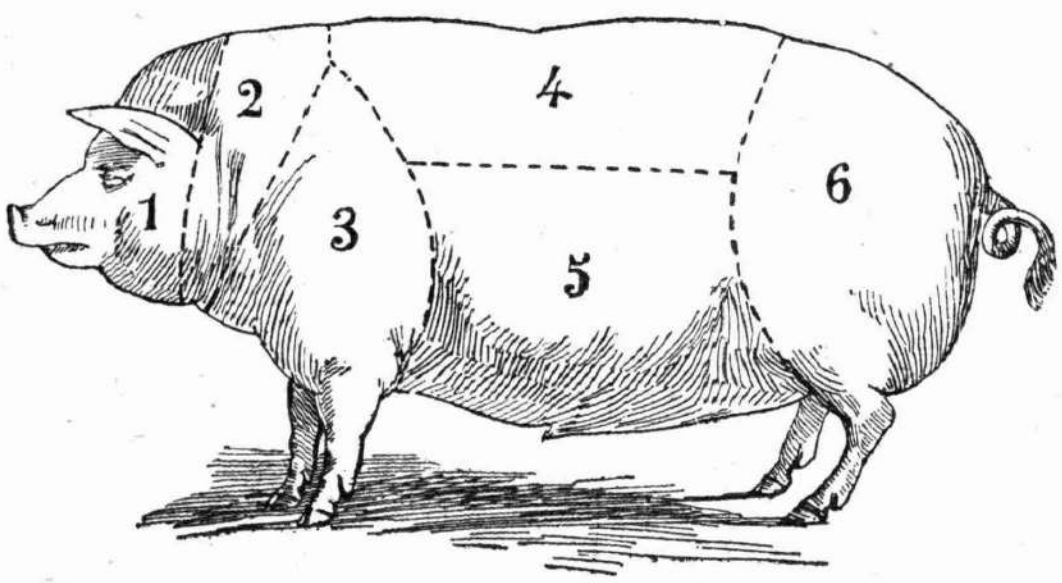


Fig. 17. — Majale.

1. Testa. - 2. Coppa. - 3. Spalla. - 4. Lombo (Mezena).
5. Pancia. - 6. Prosciutto o giambone.

costa poco, e il suo grasso può, in molte circostanze, surrogare il burro.

La buona qualità della carne di majale si deduce dal grasso solido e bianchissimo; e il tessuto del *filetto* e delle costole dev'essere resistente e possedere la bianchezza della carne del vitello.

Per l'arrosto si usa preferibilmente il *filetto*, l'*arista*.

Anche le costolette sono eccellenti alla gratella.

Le orecchie di majale vanno bene come primi piatti, cotte con fagiolini e piselli verdi, cipolle, sale, pepe e il solito *mazzetto* per il profumo.

I rognoni si servono a colazione, e si preparano come quelli di vitello, bagnandoli, però, prima con aceto, o con vino rosso o bianco. (Fig. 17 e 18).

375. Majale di latte. — *Come si taglia.* — Con un colpo di coltello, ben aggiustato, si porta via la testa. Questa operazione, anzi, dovrebbe farsi a tavola perchè la pelle del majaletto, appena allontanata dal fuoco, diminuisce il croccante e si fa floscia.

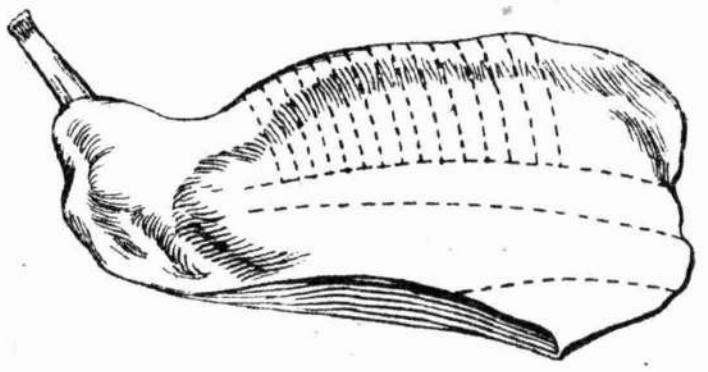


Fig. 18. — Come si taglia una spalla di majale.

Dopo la testa, si divide il majaletto in pezzi, come è notato ai numeri 10, 11, 14, 15, 16 e 17 della fig. 19, tenendo presente che se un po' di carne resterà attaccata a queste porzioni di pelle, sarà piuttosto bene che male. Così si pratica pel dorso (18, 19, 20 e 21) e per la coscia (9 e 12). Una volta che il porcellino di latte è stato privato della sua pelle squisitissima, non gli

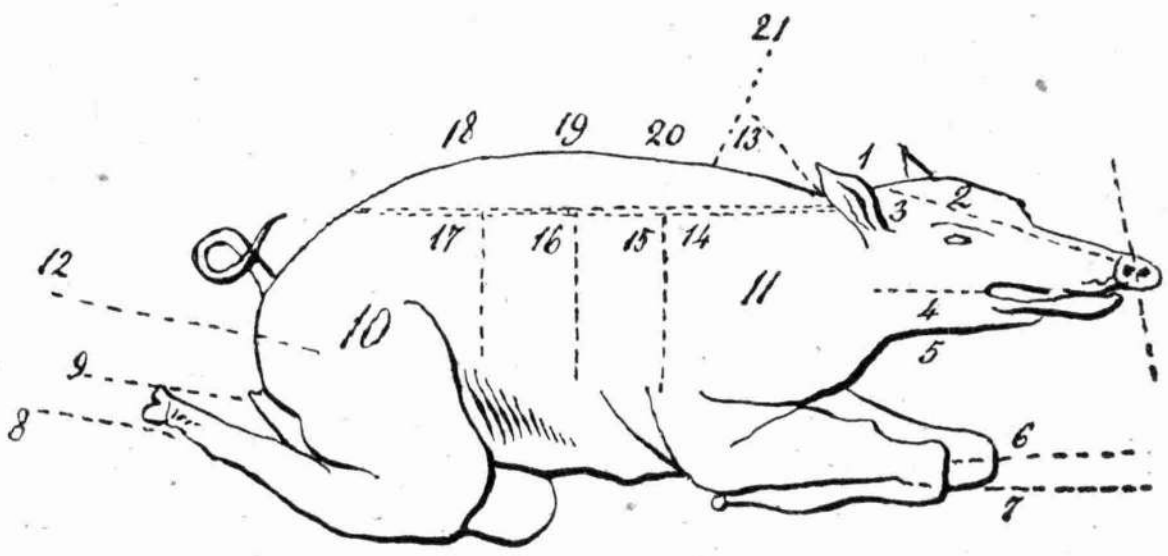


Fig. 19.

resta più gran che di buono da concedere agli invitati; perchè la sua carne è floscia, insipida e piuttosto indigesta. Ma questa è buona rifatta in intingolo nella casseruola, se si sostiene con salse piccanti.

La parte di pelle più gustosa è quella del ventre; la meno.... saporita, quella della testa.

376. Arrosto di majale. — Generalmente l'arrosto si fa con filetto o arista. Si disossa, s'arrotola per dare al pezzo la forma di filetto di bue, si lega. Il pezzo destinato per l'arrosto si mortifica, battendolo ben bene con il mazzolo, e si sala leggermente prima di metterlo allo spiedo.

Si fa cuocere, davanti a un fuoco moderato, per quasi due ore, perchè, tra tutte le carni, è quella che vuol esser cotta di più. Ma non è prudente far prendere al pezzo troppo calore, e la parte grassa, che si toglie all'arrosto prima di mandarlo in tavola, è eccellente condimento per i legumi secchi. Quest'arrosto è altrettanto buono caldo quanto freddo, e si serve anche a colazione.

Come si servono i resti dell'arrosto di majale. — Riescono eccellenti, se preparati con una salsa *Robert*, nella quale si fanno riscaldare dopo averli tagliati a fette. Ma non sono da sdegnarsi, se preparati con una salsa piccante o con salsa di pomidoro.

377. Orecchie di majale. — Generalmente si servono dopo la minestra, come primo piatto (*entrée*). Per liberarle dai peli che le ornano all'esterno, si strinano con cura, e si lavano bene all'interno, gettandole nell'acqua bollente.

Le orecchie del majale si fanno cuocere con fagiolini o con piselli freschi, con cipolle, sale, pepe e un mazzetto di *erbe buone*. Cucinate con legumi e condite con intelletto si servono con una salsa di pomidoro. Ma si fanno anche fritte, come le orecchie del vitello.

375. Rognoni di majale. — Si servono di preferenza a colazione, e si preparano e si cucinano come quelli

di vitello, purchè non abbiano appartenuto a.... un maiale piuttosto innanzi nell'età. Perciò, sarà bene bagnarli sempre con un po' di vino rosso o bianco.

379. Costolette di majale al naturale. — Mondate accuratamente le costolette di majale; mortificatele, salatele leggermente e impepatele con molta parsimonia. Ponetele sulla graticola a fuoco vivace. Si servono senza condimento, o accompagnate da pomidoro, o con un po' di senape.

380. Costolette di majale alla cacciatora. — Procuratevi una dozzina di costolette di majale; mortificatele, senza pietà, spolverizzatele di sale, gettatele nel burro che soffrigge, e rosolatele da ambo le parti. Fate scolare il burro, aggiungete mezzo bicchiere di buon aceto; lasciate sobbollire; mettetele in un piatto a caldo.

Rimettete al fuoco l'aceto nel quale hanno cucinato le costolette, aggiungetevi tre o quattro acciughe in salamoja, pulite e pestate; un pizzico di farina; un battutino di poco lardo e un pezzo di burro della grandezza di un uovo.

Fate sobbollire per un poco; versate la salsa bollente sulle costolette e servitele caldissime.

381. Zampone. — Sotto un getto d'acqua corrente lavate accuratamente lo zampone da cuocere e riponetelo, poi, in un recipiente di terra smaltato, pieno di acqua fresca. Lasciatelo in questo bagno tutta una notte.

All'indomani, sei ore prima di servirlo, involtate lo zampone in un pannolino sottile e rado, ma di bucato, che lo cucirete con cura. Con un lungo ago pungete qua e là lo zampone, ricollocatelo in acqua fresca e mettetelo sul fuoco, perchè abbia da bollire per circa sei ore.

Al momento di servire, liberatelo dall'involucro e

servitelo caldissimo sopra un letto di spinaci al burro, o sopra una *purea* di lenti o di patate; ma lo potete anche servire con cavolo verde o con cicoria.

MAJONESA.

382. Con una forchetta di legno disfate, ma non sbattete, due torli d'uovo.

Quando i torli cominciano ad assodarsi, diluiteli con olio da versarsi a gocce, onde possa essere facilmente assorbito, mentre si continua a dimenare con la forchetta e sempre nello stesso verso.

Quando la salsa vi pare ben legata e che abbia raggiunto il volume desiderato, si aggiunge il sale, poco alla volta, e uno spicchio d'aglio battuto minutissimamente, senza però arrestarsi dal dimenare.

Poi si aggiunge il sugo di mezzo limone, goccia a goccia, operando come per versare l'olio. Sola differenza; si dimena con maggiore energia, onde la *majonese* non abbia a cadere.

Assaggiatela, e se manca di qualche ingrediente, aggiungete sale o limone; se ve n'è di troppo, correggete con olio, se il limone domina; con limone, se dominano l'olio e l'aglio.

MANDORLE.

Sono frutti oleosi e ricchi di fecola. Mangiati freschi e in quantità modesta non producono alcun danno alla salute; ingeriti secchi, anche in piccola quantità, sono indigesti per il principio oleoso che essi contengono.

383. Budino di latte alle mandorle. -- Si prendono 50 grammi di mandorle dolci e 20 grammi di quelle amare e dopo averle tenute un poco nell'acqua calda per mondarle dalla buccia, si pestano al mortaio e si

riducono in pasta. Si mette intanto al fuoco un litro di latte insieme a 120 grammi di zucchero, e quando bolle vi si uniscono le mandorle pestate e 200 grammi di mollica di pane, si lascia cuocere qualche minuto, badando di rimestare sempre, acciò non si abbia di attaccare alla casseruola. Ritirata dal fuoco la casseruola, si lascia raffreddare il contenuto, lo si passa per lo staccio, e vi si uniscono otto torli d'uovo, sei chiare sbattute bene e un poco di cedro tagliato finissimo. Quindi bisogna rimestare a lungo. Finalmente si unge col burro internamente una forma, vi si versa il composto e si fa cuocere a bagno-maria, coprendo la forma con un testo di ferro, su cui sia un po' di fuoco. Quando il budino è già rovesciato nel piatto, vi si versa sopra un zabajone, che si è preparalo a parte. Il budino si serve caldo.

384. Croccante di mandorle. — Appartiene a quella specie di dolciumi punto facili a digerirsi, a meno che si vanti uno stomaco integro, addirittura di ferro.

Se ne fanno in varie maniere; ma io mi limito ad indicarne un paio sole, per non indurre alcuno a prendere indigestioni potenti.

385. Croccanti bianchi. — Mettete a rinvenire in acqua tiepida 500 grammi di mandorle di quelle molto bianche e dolci. Mondatele e tagliatele a pezzi. Sopra un fuoco vivo fate fondere 500 grammi di zucchero bianco ed aggiungendovi due o tre cucchiajate da minestra di acqua, fate fondere lo zucchero senza fargli prendere il colore bruno. Gettate le mandorle in questo sciroppo; dimenate ben bene e versate caldo sopra un piano di marmo ben pulito in precedenza.

386. Schiumette di mandorle. — Prendete 3 ett. di zucchero bianco, polverizzato e passato allo staccio, $^1/_2$ etto di mandorle dolci decorticate, peste e passate allo staccio,

e tre chiari d'uovo sbattuti in fiocca. Incorporate bene il tutto e distribuitelo in tante cassettine di carta e cuocete a fuoco temperato.

387. Croccante allo stampo. — Mondate 500 grammi di mandorle bianche e dolci, lavatele e fatele sgocciolare sopra un pannolino candido. Tagliate a striscie sottili, cinque per mandorla; fatele seccare nel forno poco più che tiepido, onde abbiano a prendere un bel colore giallo ed uguale.

Mettete 375 grammi di zucchero in polvere in un recipiente di ferro; fatelo sciogliere a fuoco dolce, dimenando sempre. Quando lo zucchero è fuso, gettatevi le mandorle calde; ritirate il recipiente dal fuoco e dimenatene il contenuto.

In precedenza avrete unto d'olio uno stampo di *ferro stagnato;* versatevi dentro le mandorle e lo zucchero e con il mestolo distendetele lungo le pareti dello stampo in modo uniforme e per quanto è possibile di poco spessore.

388. Pasta dolce di mandorle. — Due ettogrammi di mandorle dolci, a cui si aggiungono dieci mandorle amare, si scottano prima nell'acqua bollente, per toglier loro la buccia. Dopo si pestano in un mortajo con un po' d'acqua, alla quale si sarà aggiunto alcune gocce di acqua di fiori d'arancio e due ettogrammi di zucchero. Questo miscuglio si cuoce a fuoco dolce, agitandolo con una spatola o con un mestolo. Con questa pasta calda si riempiono modelli di latta spalmati di olio fino.

MARZAPANE.

389. Marzapane alla reale. — Il marzapane è un dolce delicatissimo. Ecco come si fa:

Si prendono 500 grammi di mandorle dolci, si riscaldano, si mondano, si pongono in acqua fresca e si fanno poi sgocciolare sopra uno staccio; si pestano nel mortajo per ottenere una pasta molto fina, che si bagna, goccia a goccia, con acqua di fiori d'arancio.

Si mette la pasta ottenuta in una casseruola di ferro smaltato, o stagnato, con 500 grammi di zucchero stacciato e si fanno seccare a piccolo fuoco, fino a che la pasta non minaccia di attaccarsi alle pareti della casseruola.

Spolverizzate una forma con zucchero stacciato; versateci la pasta, spolverizzando anche questa con zucchero della stessa specie, lasciatela per qualche tempo a riposare e a raffreddare; tagliate poi la pasta a pezzi; co' quali formerete dei bastoncini grossi un dito. Riunite le due estremità di questi, formando così delle ciambelle del diametro di pochi centimetri.

Prendete un chiaro d'uovo e 15 grammi di zucchero stacciato e un po' d'acqua di fiori d'arancio; sbattete tutto insieme; immergetevi le ciambelle; ritiratele tosto, lasciatele sgocciolare e rivoltatele nello zucchero in polvere. Disponete le vostre ciambelle sopra fogli di carta e fatele cuocere a piccolo fuoco. Cotte, lasciatele raffreddare, staccatele dalla carta, servitele, e.... se avrete operato con cura, le ciambelle questa volta saranno riescite col.... buco.

390. Marzapane comune. — Fate una pasta di mandorle come ho detto sopra; ma invece di bagnarla con acqua di fiori d'arancio, la bagnerete con chiaro d'uovo (poco) sbattuto. Sullo spianatojo e col matarello riducete la pasta allo spessore di due o tre millimetri. Tagliate la pasta con le forme che avete, altrimenti coll'orlo di un bicchiere, e disponete man mano i pezzi sopra fogli di carta. Fateli cuocere a calore moderatissimo e passateli all'uovo, come i biscotti.

MELANZANE.

È un frutto indigesto e insipido, che si digerisce per i condimenti assai stimolanti con i quali si cuoce e si prepara.

391. Melanzane fritte. — Si tagliano a fette sottili, che s'infarinano e si friggono nel burro o nell'olio. Bisogna salarle appena e man mano che sortono dalla padella.

392. Melanzane alla provinciale. — Scegliete alcune melanzane mezzane di un bel violetto e ben mature; tagliatele in due per il lungo; togliete loro i semi; incidetene la parte carnosa interna, senza ledere la pelle esterna, spolverizzatele di sale, pepe e noce moscata grattata; ungetele d'olio, cuocetele sopra la graticola a fuoco dolce e durante la cottura annaffiatele parcamente con una marinata di pepe, sale, acqua e uno spicchio di aglio pestato.

393. Melanzane in umido. — Sbucciatele, tagliatele a fette per il lungo e mettetele al fuoco con un po' di burro. Quando lo avranno assorbito, bagnatele con una tazza d'acqua nella quale avrete fatto sciogliere un po' di conserva di pomidoro, e lasciatele cuocere su fuoco moderato.

Se invece della conserva potete adoperare il sugo di pomidoro freschi, sarà meglio assai.

MELE.

La mela, perchè costituisca un cibo sano e rinfrescante, deve essere ben matura.

Non s'addice alle persone che non hanno lo stomaco integro.

La mela cotta riesce di più facile digestione e mentre è gustosissima al palato, conforta chi ha lo stomaco debole e delicato.

Le mele secche arrivano a bastimenti dall'America e sono eccellenti per fare la *charlotte*.

394. Come si seccano le mele. — Per seccare le mele s'incomincia a mondarle, e, perchè non si facciano nere, si espongono alla anidride solforosa per mezz'ora. Quindi si tagliano a fette e si fanno seccare sui graticci di legno, di giunchi o di filo di ferro zincato, che se anche *zinca le mele*, non le zinca al punto da renderle nocive all'umanità.

395. *Bresse* **di composta di mele.** — Tagliate le mele a fette sottilissime; versatevi sopra un po' d'acqua fresca e zucchero bianco in polvere. Aggiungetevi circa un bicchiere di vino bianco secco; fatele cuocere a piccolo bollore in un recipiente chiuso; e quando sono fatte, portate via il coperchio e lasciate ridurre il liquido.

396. *Beignets* **di mele.** — Sbucciate e tagliate a fette rotonde le mele; asportatene il centro, che contiene i semi, intridetele di pasta da friggere o di quella per i *beignets* e fatele friggere nell'olio o nel burro. Spolverizzatele di zucchero stacciato e servitele calde.

Prima di intriderle di pasta, le fette delle mele si possono mettere in infusione nell'acquavite condita con zucchero, limone e fiori d'arancio.

397. *Pasta per friggere i « beignets »*. — In un po' d'acqua tiepida fate fondere un pezzo di burro della grossezza di una noce; scioglietevi un po' di farina e aggiungetevi un cucchiajo da minestra, scarso, d'olio.

Sbattete due torli d'uova e a parte i chiari onde abbiano a *montare alla neve*. Gli uni e gli altri aggiun-

geteli alla pasta e dimenatela perchè il tutto si amalgami. È ben riescita, quando è densa tanto da filare al cucchiajo.

398. Mele al *gratin*. — Si pelano le mele; si tagliano in due per il lungo: si asporta il torsolo; si cuociono in uno sciroppo leggero e alla vainiglia; si ritirano dal fuoco appena cotte, ancora un poco resistenti; si dispongono sopra un piatto burrato; si bagnano leggermente con una marmellata di albicocche; si fanno colorire in un forno di campagna; si spolverizzano con zucchero stacciato, misto a mandorle battute minutamente. Si rimette il piatto nel forno, perchè anche le mandorle prendano colore, e si serve caldo.

399. Mele alla crema. — Mondate una dozzina di mele; asportatene il torsolo; rimpiazzatelo con zucchero macinato. Preparate una crema con sei otto torli d'uovo, latte, zucchero, vainiglia nelle giuste proporzioni. Versatela sulle mele; copritele; mettetele al forno, e quando le mele saranno cotte, ritiratele e servitele calde.

400. Mele alla portoghese. — Pelate le mele; asportatene il torsolo, lasciatele intiere, disponetele sopra un piatto, sul fondo del quale avrete messo dello zucchero in polvere e due cucchiate da minestra d'acqua. Riempite di zucchero in polvere il vuoto lasciato da torsoli asportati, e fate cuocere sotto un forno da campagna.

401. Mele al burro. — Fate uno sciroppo con zucchero e due o tre cucchiajate da minestra di acqua. In questo sciroppo fate cuocere quasi completamente le mele sbucciate e vuotate dal torsolo. Guarnite il fondo di un piatto con marmellata di mele e, se vi aggrada, sulla marmellata distendete uno strato leggero di una confettura, o conserva, che s'addica al vostro gusto. Su

questa distribuite le mele sgocciolate bene, e nel vuoto lasciato dal torsolo ponete un pezzo di burro fresco. Cospargete le mele di zucchero stacciato e mettetele a cuocere completamente nel forno di campagna.

402. Mele al riso. — Cuocete nel latte una certa quantità di riso, condito con zucchero, pochissimo sale e un po' di scorza di limone grattugiata. Quando il riso è cotto, disponetelo a piramide in un piatto e sopra distribuitevi le mele, che dopo averle sbucciate e vuotate, avrete fatto cuocere in uno sciroppo di zucchero. Mettete il piatto nel forno di campagna, perchè prenda colore. Servite bollente! Potete nobilitare questa pietanza coprendone la superficie con conserva di vostro gusto.

403. Mele meringate. — In un piatto mettete della marmellata di mele che ricoprirete con l'albume d'uova sbattuto *alla neve* e giustamente zuccherato. Fate un cartoccio.... di carta, ben inteso, del quale taglierete la punta. Riempitelo con albume, che avrete tenuto in disparte, e stringendolo formate qua e là sulla superficie alcune piccole meringhe. Spolverizzate tutto di zucchero stacciato e lasciatelo nel forno fino a che il composto non siasi colorito di un bel bruno dorato.

404. Marmellata di mele. — Preparate come al solito, le mele; tagliatele a fette sottilissime; ponetele in un recipiente di ferro stagnato o no, insieme a zucchero, o a scorza di limone grattuggiata, o a cannella e a quattro o cinque cucchiajate da minestra d'acqua. Fate cuocere, dimenando di tanto in tanto, a fuoco lento; aggiungetevi quanto una noce di burro, ritirate la cannella e anche la scorza di limone, se invece di grattugiarla l'avete messa intiera.

405. Gelatina di mele. — Tre chilogrammi di buone mele. Pelatele e fatene una marmellata. Passate la marmellata allo staccio. Pesate il sugo, che ne ritraete ed aggiungete 600 grammi di zucchero per ogni chilogrammo di sugo.

Ma la parte solida delle mele, che vi rimane nello staccio, non la buttate via, perchè può servirvi per composte, *charlottes* od altro manicaretto alle mele.

Fate cuocere il sugo e operate come per la gelatina di ribes.

MELE COTOGNE.

406. Gelatina di cotogne. — Le mele cotogne servono a ben poco, è vero; però, una gelatina di questi frutti è tutt'altro che da disprezzare.

Prendete un paio di chilogrammi di cotogne; dividete ciascuna mela in quattro parti; sbucciate e asportate il torsolo e i semi e, man mano che operate, gettate il frutto nell'acqua fresca, altrimenti annerirebbe.

Così preparati tutti i pezzi delle mele, poneteli in casseruola con 4 litri d'acqua, e metteteli a bollire finchè siansi ridotti a marmellata. Scolate allo staccio e pesate il sugo. Continuate ad operare come per la *gelatina di mele*.

MERLO *(Mérle)*.

Quand'è grasso e giovine costituisce un alimento succolento, saporito e un po' stimolante.

La carne del merlo s'addice alle persone sfinite, che devono seguire un regime alimentare confortante; ma non è consigliabile ai convalescenti, in ispecie se di malattie infiammatorie.

Il merlo si appresta come il tordo e.... *come tordo* spesso vien presentato sulle tavole delle più reputate trattorie, o come dicono i moderni, *ristoratori*.

MIELE.

Le qualità del miele variano col variare delle località, dei climi e delle piante sulle quali è raccolto. In generale è lassativo ed emolliente. Misto all'acqua, forma l'idromele.

L'industria moderna è giunta fino alla possibilità di falsificare anche questo prodotto. Per accertarsi che il miele è genuino, basta mescolare in una provetta di vetro od in altro recipiente adatto, due parti di miele e sei di alcool; quindi si agita la miscela.

Dopo poco, se il miele è artificiale, lascia depositare un sedimento denso e biancastro. Se invece è naturale nessun sedimento s'ha da constatare.

MINESTRE e ZUPPE. (1)

Al brodo si aggiungono, alcuni legumi, o radici, per renderne il sapore più aggradevole al palato, e pane o paste perchè riesca più sostanzioso. Questa seconda operazione gastronomica muta il brodo in *minestra*.

La minestra allontanata con un certo disprezzo da quasi tutte le case signorili della Gran Brettagna e di Francia, resta per noi italiani e per tutti coloro che non possono nutrirsi sempre a *consumati*, a *rosbiffe* e a *pernici*, un elemento di nutrizione sano e leggero, che si confà a tutti, e che mentre rinfranca lo stomaco, lo predispone a ricevere e a ben digerire i cibi successivi.

Le minestre sono di *grasso*, di *magro* e *asciutte*. Di grasso addimandansi quelle fatte col brodo di carne; di magro quelle costituite da erbe o con brodo di pesce; asciutte, le minestre cotte in acqua o in brodo, che si

(1) Si consulti l'indice alle voci *Minestre* e *Zuppe*.

servono senza liquido, ma si condiscono con salse e sughi a bella posta preparati. Le minestre asciutte e quelle di magro non producono nello stomaco nostro quegli effetti salutari, che restano di esclusivo privilegio delle minestre al brodo di carne.

In qualunque pranzo, anche di gala, la minestra rappresenta il portico o il peristiglio di un edificio; e cioè, che non è solo la prima pietanza; ma è anche destinata a preannunciare ai convitati altri e più squisiti soddisfacimenti del gusto. La minestra insomma è il *preludio* di un'opera gastronomica.

Minestra di acetosella. Veggasi: *Acetosella.*

407. Minestra detta alla *Crécy.* — 1ª *Maniera* — Pulite e lavate sei belle carote, un navone di media grandezza, e una grossa cipolla; tagliate tutto in fette sottili; mettete in una casseruola un pezzo di burro grosso come un uovo; aggiungetevi i legumi affettati, fate rosolare al fuoco, fino a quando i legumi prendono un bel colore; bagnate con un litro d'acqua, salate; allorchè i legumi sono cotti, passateli allo staccio, rimettete la *purea* nella casseruola, allungatela con un poco d'acqua calda, datele la consistenza voluta, quindi servite a parte una piccola scodella con crostini. Si può egualmente aggiungervi del riso. In questa minestra quando si voglia farla di grasso, si mette brodo invece di acqua.

408. 2ª *Maniera.* — Pulite e lavate quattro belle carote, due cipolle, due rape, due porri, cerfoglio e altri legumi a piacere; fateli lessare in acqua salata e riduceteli a *purea*, passandoli allo staccio.

Rimettete al fuoco la *purea*, allungata con brodo, e fatela cuocere, senza però farla bollire; schiumate e, quand'è cotta, versatela su crostini di pane, tagliati a dadi e soffritti nel burro.

409. Minestra di porri o di cipolle, o alla parigina. — Tagliati finamente i porri o le cipolle, si mettono al fuoco in burro fresco liquefatto: appena coloriti si allungano con acqua o brodo, sale e pepe, e quando il composto è cotto si versa bollente su fette di pane.

410. Minestra grassa di pane e uova. — Tagliate alcune fette di pane di un giorno o più; abbrustolitele e disponetele in una casseruola. Allungate con mezzo bicchiere di brodo tiepido e lasciate cuocere su piccolo fuoco per circa due ore.

Dieci minuti prima di servire, salate e stemperate un torlo d'uovo in un cucchiaio di brodo che, mentre dimenate col mestolo, lo verserete piano piano sulla minestra.

Ricoprite la casseruola e lasciate bollire alcuni minuti prima di servire.

411. Minestra grassa con gelatina all'uovo. — In una tazza da caffè rompete tre tuorli d'uovo, sbatteteli alquanto e allungateli con brodo freddo e sgrassato fino a un dito dall'orlo della tazza. Frullate ancora e aggiungetevi una cucchiaiata da minestra di latte, o meglio di panna. Mettete la tazza a bagno-maria e lasciate cuocere fino a che il contenuto s'è rappreso come una gelatina. Lasciate allora raffreddare e quindi tagliate la gelatina d'uova a dadi, a losanghe o come meglio vi aggrada. Riponete i pezzi ottenuti in una zuppiera e, al momento di servire, versatevi sopra il brodo bollente. La quantità di gelatina, ottenuta come ho indicato, è sufficiente per quattro persone.

412. Minestra di riso. — Scegliete accuratamente e poi lavate il riso nell'acqua fresca, calcolando 20 grammi circa per persona. Il riso si versa nel brodo bollente

un po' alla volta e in venti minuti dovrebbe esser cotto, se non stracotto. Se volete fare la minestra di riso con fegatini di pollo ricordatevi di ben lavarli, di tagliarli a piccoli dadi e di metterli a lessare nella minestra pochi momenti prima di servirla. Se i fegatini cuociono troppo, si fanno duri, coriacei.

Se al riso volete aggiungere le così dette *verze,* sceglietele giovani, privatele delle costole e mettetele a lessare nel brodo un po' prima del riso.

In generale il riso intorbida il brodo. Eccone il rimedio. Il riso si fa cuocere a piccolo fuoco in pochissimo brodo. Cotto si versa nella zuppiera e si allunga con altro brodo bollentissimo riscaldato a parte.

413. Minestra grassa di cavolo *(Minestrone).* — Le proporzioni che seguono, valgono per sei a otto persone. Prendete un bel cavolo o *verza;* lavatelo accuratamente a più riprese o con acqua corrente; mondatelo e privatelo delle foglie guaste o avvizzite e tagliatene le foglie buone a strisce larghe un centimetro e le parti dure più sottilmente. Così tagliato, mettete il cavolo dentro una casseruola con acqua fredda, quanta ne occorre perchè vi rimanga tutto immerso; salate e unitevi: una carota grossa, un porro, un gambo di sedano, un po' di prezzemolo, cinque grosse patate e una rapa, tutto triturato fino. Mettete al fuoco e lasciate bollire per quattr'ore almeno.

I legumi che piacciono, si possono raddoppiare; quelli che non gustano, sopprimere, senza nuocere alla buona riescita della minestra.

A mezza cottura, o giù di lì, si mette nella casseruola mezzo etto (50 grammi) di lardo triturato e mezz'ora prima di servire si allunga con due ramajuoli di brodo caldo, o un cucchiaino di caffè di estratto di carne; ma, fatene a meno, se potete.

Venti minuti prima di mandare in tavola si ver-

sano (se si vuole, ben inteso) nella casseruola 60 a 80 grammi di riso, o d'altre paste.

Nella zuppiera, *per ultimo*, mettete un pezzo di burro fresco della grossezza di un uovo e sul burro versate la minestra bollentissima, dimenatela col mestolo e mandatela in tavola.

414. Minestra magra di cavolo. — Si fa come la precedente; ma si sopprime brodo, estratto e lardo, raddoppiando la quantità di burro, e salando un poco di più.

415. Minestra di pancotto, o panata, alle uova. — Tagliate a fette il pane di qualche giorno e mettetelo in casseruola con poc'acqua e sale. Lasciatelo bollire senza dimenarlo; aggiungetevi un pezzo di burro fresco, grosso come un uovo e dimenate allora bene col mestolo. Quando state per mandare in tavola ritiratela dal fuoco ed unitevi tre torli d'uovo sbattuti e due cucchiaj da minestra di latte o di panna. Dimenate nuovamente, perchè tutto s'incorpori bene e servite caldissimo.

416. Minestra di riso al pomidoro. — Si fa come il riso in brodo. Al momento di servire vi si aggiunge il sugo di alcuni pomidoro bolliti in acqua salata o in brodo e passati allo staccio. Minestra poco conosciuta: ma è squisita.

417. Minestra di patate e porri. — Triturate, porri e patate; metteteli a bollire in acqua salata e impepata, fino a che il composto siasi ridotto liquido. Aggiungete 50 grammi di burro fresco; dimenate e dopo un quarto d'ora servite, versando su fettine abbrustolite o su dadini di pane, passati al burro.

Minestra magra alla certosina. Veggasi *Acetosella*.

418. Minestra alla regina (*à la reine*). — Si fa bollire latte zuccherato. In una tazza si diluiscono due torli d'uovo con un po' di latte freddo. Pian piano si aggiunge un po' di latte bollente e quando tutto è bene sciolto e riscaldato si versa nella casseruola in cui bolle, sul fuoco, il latte zuccherato. Volendola profumare si aggiunge qualche petalo di fior d'arancio, che si fa bollire col latte; o al fiore si possono sostituire alcune goccie di acqua omonima.

419. Minestra di tapioca, di semolini, di paste e di pastine. — Si mettono nel brodo bollente, nel quale hanno da bollire una diecina di minuti; di tanto in tanto, si dimena col mestolo onde l'aggiunto, che dà il nome alla minestra, non faccia grumi, o non s'attacchi al fondo della casseruola. I capellini, i vermicelli, le lasagne piccole, i maccheroni, ecc., si rompono prima di porli a cuocere e richiedono una cottura che varia tra dieci e venti minuti, a seconda della qualità e grossezza. Per le proporzioni si ha, che per ciascuna persona occorre una cucchiajata da minestra di tapioca, di semolini e di pastine, e intorno a 10 a 25 grammi per le altre paste. Ma queste quantità teoriche, nella pratica sono modificate dall'appetito dei commensali e dal gusto loro, se cioè preferiscono minestre spesse o piuttosto liquide.

420. Agnellotti di grasso, detti anche *ravioli*, alla toscana. — Sulla spianatoja mettete in mucchio 800 grammi di fior di farina; nel mezzo praticatevi una fossetta, e nella fossetta mettete un pezzetto di burro, tre torli d'uovo, sale e un po' d'acqua tiepida (tre o quattro cucchiajate da minestra).

Impastate la farina con tutto quanto vi avete aggiunto, lavoratela ben bene e lasciate riposare la pasta per un'ora, avvolta o coperta con un pannolino. Poi, collo spianatojo riducete la pasta allo spessore di un cartoncino.

A parte fate un battuto minutissimo di avanzi di pollo arrosto o lesso; pestate nel mortajo il battuto con un eguale peso di midollo di bue, un mostacciuolo, un mezzo cervelletto, tre torli d'uovo e pappa di pane (mollica di pane inzuppata) nel latte o nel brodo; un po' di cannella e di formaggio grattato. Quando l'impasto è completo, sarà bene di passarlo allo staccio. Fatene poi pallottoline poco più grosse di una nocciuola, che disporrete a eguale distanza (tre centimetri l'una dall'altra) in riga sopra il foglio di pasta.

A parte sbattete un uovo e con una penna, intrisa in queste, dorate la pasta tutto all'intorno delle pallottoline. Coprite le pallottoline con altro foglio di pasta; comprimete gli intervalli tra una pallottolina e l'altra, o con le dita o con un pannolino, e con il coltello, o la rotella da tagliare le paste, separate gli agnellotti gli uni dagli altri. Ripassate i bordi della pasta, perchè facciano buona presa e poneteli a bollire nell'acqua salata, ma meglio nel brodo, per un quarto d'ora. Si servono caldissimi conditi con formaggio e burro; o con sugo di stracotto, o di pomidoro.

421. Agnellotti di magro. — Fatta la pasta com' ho detto sopra, invece di preparare un composto a base di carne, se ne prepara uno con spinaci lessati, battuti e conditi con burro; oppure con trota o con rombo fritti nel burro, o semplicemente lessati.

Gli spinaci e il pesce si pestano nel mortajo insieme a un mostacciuolo, a formaggio grattato, a due torli d'uovo, a un pizzico di cannella e a un poco di sale.

Gli agnellotti così preparati si cuociono in acqua salata, o in brodo di ranocchi col quale allora si servono.

E qui rammento che questi agnellotti non hanno niente di comune con i tortelli di spinaci alla ricotta o alla crema.

422. Minestra magra alla zucca. — Sei fette di zucca

ben matura e di.... onesta grossezza, si fanno cuocere in acqua leggermente salata, sino a che sieno completamente ridotte in pasta densa, ma non soda.

Allora, *se vi piace*, potete aggiungervi un po' di zucchero; però, non dimenticate i 50 grammi di burro fresco e il litro, circa, di latte caldissimo, bollito a parte. Si dimena bene e si serve.... caldo.

423. Minestra alla *Julienne*. — Prendete alcune carote, rape, porri, cipolle e una radice di sedano. Tutti questi legumi si affettano finissimamente. Si rosolano per dieci minuti in burro freschissimo e quando hanno preso un po' di colore, si aggiunge loro un cesto di lattuga; una manciata di acetosella e un po' di cerfoglio. Si bagna con brodo e si fa bollire su fuoco dolcissimo per un'ora. Questa minestra si serve con o senza crostini.

424. *Quenelles* per minestra grassa. — Eccovi le proporzioni per i soliti sei commensali:

Burro fresco, quanto un uovo, che si fa sciogliere in una casseruola; nel burro si stemperano quattro cucchiajate da minestra di fiore di farina insieme a tre chiari d'uovo; sale e pepe a piacimento; cannella in polvere un pizzico, se piace.

Tra i resti di pollo si sceglie un po' di bianco (quanto ne possono offrire le due ali) e si tritura più fine che si può, prima di mescolarli alla pasta ottenuta.

Il composto allora si allunga con un po' di latte e se ne fanno delle piccole sfere grosse come un cece, che si gettano nel brodo bollente destinato per la minestra.

Man mano che le pallottole vengono a galla, si ritirano e si dispongono nella zuppiera, nella quale un po' di brodo bollente, messovi in precedenza, le riceve. Quando tutte saran tornate alla superficie, nella zuppiera si versa il brodo e... si serve.

425. Zuppa vegetale all'inglese (*vegetable soup*). — Pulite e tagliate fino: una carota, tre rape, tre cipolle, quattro patate mezzane e mettete in una casseruola con 125 grammi di burro, 125 grammi di prosciutto magro; un po' di prezzemolo triturato. Ponete la casseruola su fuoco vivace per dieci minuti, dimenando il tutto col mestolo; legate con una cucchiajata da minestra di farina bianca e allungate con due litri di brodo caldo sgrassato e mezzo litro di latte bollente. Continuate a dimenare col mestolo il contenuto e fatelo bollire. Quando bolle, salate e inzuccherate leggermente e quindi passate al setaccio.

Rimettete, quanto vi lascia passare il setaccio, sul fuoco, e quando bolle, schiumate e versate nella zuppiera sopra i crostini di pane fritti nel burro.

426. Zuppa magra o grassa alla Borgognona. — Tutti i legumi che piacciono e che si possono avere buoni; patate, piselli, fagiolini, rape, pastinache, uniti a cavolo, che n'è la base fondamentale.

Si triturano e si pongono al fuoco in acqua fresca, leggermente salata, onde abbiano a bollire per tre ore almeno su fuoco lento. Allora si versa il composto sopra fette di pane e si serve, ben inteso, caldissimo.

Ma se la zuppa ha da riescire più sostanziosa, all'acqua si sostituisca il brodo e vi si aggiungano circa 50 grammi di lardo battuto e un pezzo di burro.

427. Zuppa di pane. — Quando il brodo è proprio buono, una zuppa di pane riesce al palato graditissima quanto una minestra più ricercata.

Ma perchè la zuppa riesca proprio squisita, si affetti sottilmente del pane, che conti almeno ventiquattr'ore, che si fa, volendolo, abbrustolire. Cinque minuti prima di servire la zuppa si annaffia il pane, già disposto nella zuppiera, con due o tre ramajoli di brodo bollente, e

al momento di mandarla in tavola, il resto del brodo, caldissimo.

A questa zuppa si possono aggiungere dei legumi lessati nel brodo.

428. Zuppa alla pavese. — Tante fette di pane quante occorrono perchè a ciascun commensale ne tocchino almeno due. Le fette si abbrustoliscono prima e poi si passano al burro (soffriggere). A parte si fanno leggermente rapprendere nel burro due uova per persona, quindi se ne posa una su ciascuna fetta di pane, disposta nella zuppiera, o meglio in un piatto fondo e ampio. Sulle fette di pane ornate con le uova si versa il brodo caldissimo e... si serve dopo avere cosparso la zuppa di formaggio grattugiato.

NB. — Il brodo si versa nel recipiente lungo il bordo; chè se cadesse direttamente sulle uova le romperebbe.

429. Minestra alla crema di lattuga o di pollame. — Sul fuoco si pone una casseruola, che contenga due litri e mezzo di buon brodo di pollo. Quando bolle, vi si aggiungono quattro cucchiajate da minestra di crema di riso, sciolta nel brodo freddo e si lascia bollire a fuoco lentissimo.

A parte, in acqua bollente, per tre o quattro minuti, si fan lessare sei lattughe; si sgocciolano, e prima che si raffreddino si triturano e si mettono in casseruola con burro, onde abbiano a perdere l'acqua. Quando sono pronte, si uniscono al composto di brodo, di pollo e di crema di riso, coi quali si lasciano bollire per mezz'ora. Si passa il tutto al setaccio fitto, e mentre è ancora caldo si ricolloca al fuoco per pochi minuti unitamente a un ettogrammo di burro e a un quarto di litro di latte, o meglio, di crema doppia. Nella zuppiera la riceveranno il composto delle *quenelles* preparate in anticipazione.

430. Minestra magra senza burro. — Si affetta del pane molto finemente; si mette nella zuppiera; vi si posa sopra uno strato spesso di cerfoglio battuto minutamente e si condisce con sale. Poi si bagna con cinque o sei ramaioli di crema o di latte riscaldato; e sopra tutto si versa altrettanta acqua bollente.

Dame-Jeanne, che ne dà la ricetta, afferma che questa minestra è deliziosa. Provare per credere!

431. Minestra di sedano-rapa. — Lavate, tagliate i sedani-rapa in piccoli pezzi. Lessateli in acqua con sale e pepe, o in luogo del pepe un po' di noce moscata, aggiungete qualche patata, pure a pezzi, per rendere più denso il brodo; passate al setaccio, riducendo a macco, e versate questo sul pane a fette, disposto nella zuppiera.

Per le altre veggasi l'indice alla voce: **Zuppa.**

MONTONE.

Dopo la carne del bue, quella del montone è senza dubbio la più succolenta; benchè le sue qualità varino col variare dell'alimentazione dell'animale.

Anche le razze dei montoni sono variamente stimate.

La carne di montone di prima qualità dev'essere di un bel rosso scuro, resistente, con il grasso bianco e duro, e s'ha da distaccare facilmente dalla carne. Il montone che offre la carne migliore, è quello che conta da tre a cinque anni.

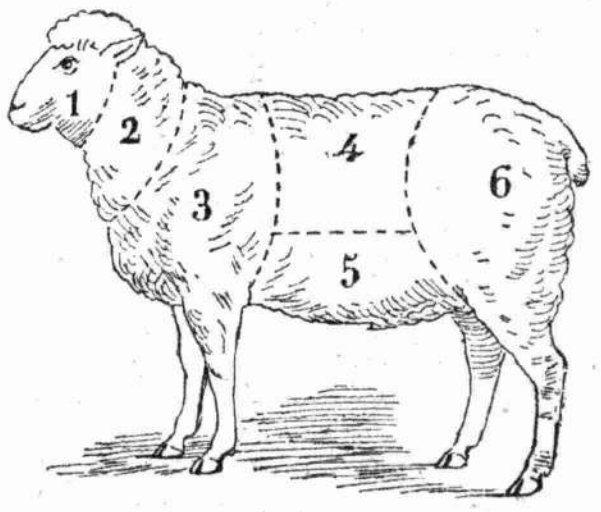


Fig. 20. — Montone.
1 Testa - 2 Collo - 3 Spalla
4 Sella - 5 Petto - 6 Coscia.

La carne di montone è saporita, sana, e gustosa, e stimolante, e in generale si addice a qualsiasi stomaco,

specialmente a quello delle persone che hanno bisogno di *rifarsi*, come suol dirsi volgarmente, purchè non siano affette, o convalescenti, da malattie infiammatorie. La carne di montone riesce più facile alla digestione, se arrostita, che bollita.

Le parti più apprezzate di un montone sono: la *sella*, i *piccoli filetti*, le *costolette*, il *coscio* ed il *petto*.

Più che da noi, in Francia, per esempio, il coscio di montone arrostito costituisce il piatto più comune delle tavole della borghesia.

La *spalla*, in generale, è più tenera del *coscio;* ma possiede un sapore che non a tutti aggrada (figura 20 e 21).

Per preparare la pietanza tanto apprezzata dei francesi, che l'addimandano *haricot de mouton*, si adopera la spalla o il petto.

432. Salsa pel montone. — Fate scaldare mezzo bicchiere di vino rosso e mezzo di aceto; pepe, sale, cipolla. Fate dorare due cipolline. Passate il tutto allo staccio e ripone-telo al fuoco; aggiungetevi cerfoglio, prezzemolo e acetosa, dopo aver tutto battuto. Quindi vi unite il sugo della carne di montone e legate con un po' di farina. Per ultimo, aggiungetevi un po' di burro, un grano di pepe di Cajenna, o un mezzo zenzero e un pezzetto di zucchero.

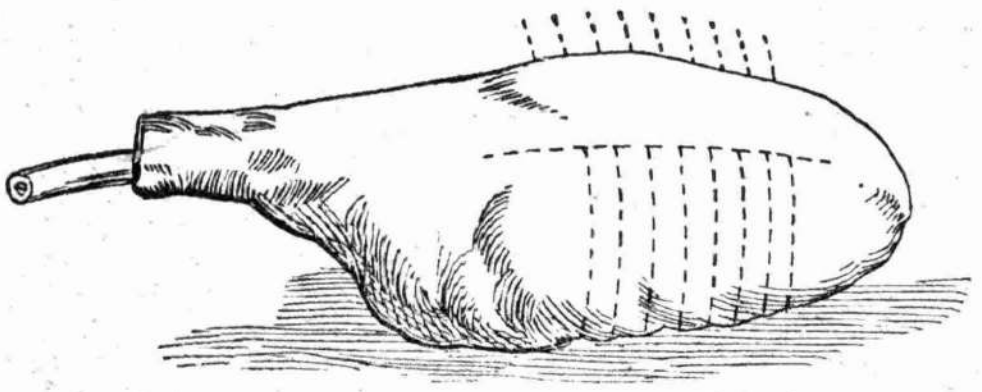


Fig. 21. — Come si taglia una coscia di montone.

433. Sella di montone. — Si prepara come la sella d'agnello; solamente si abbonda nell'aglio, affinchè l'odore, non sempre aggradevole, del montone non si faccia sentire troppo.

Lardellate la sella dalla parte esterna; rosolate nella casseruola altri pezzetti di lardo; aggiungete il mazzetto di legumi, un chiodo di garofano; mettete la sella nella casseruola; voltatela e rivoltatela nel sugo; bagnate con brodo; ricopritele con alcune fette sottili di lardo e fate cuocere con fuoco sopra e sotto. Al momento di servire togliete il mazzetto e il lardo non consumato e mandate in tavola con un contorno di cipolline stufato o con un macco di patate.

434. Coscio di montone arrostito. — Il coscio di montone è l'arrosto giornaliero delle tavole agiate di molte provincie, anche italiane, nelle quali il montone rappresenta economia e non lusso.

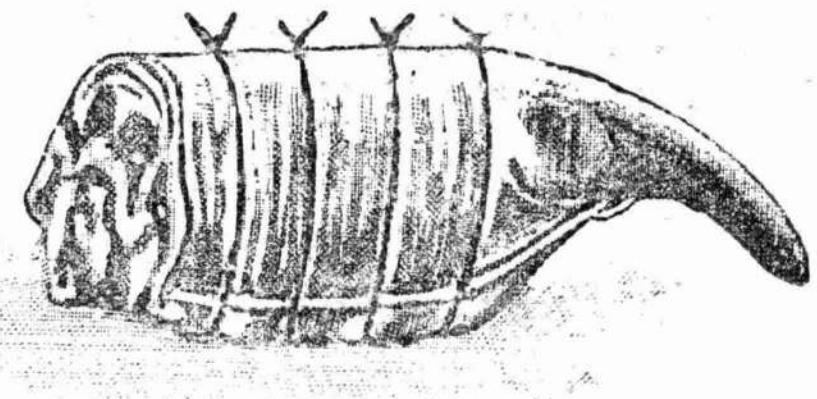


Fig. 22.
Come si prepara la sella di montone.

S'incomincia col segare l'osso a quattro centimetri sotto il ginocchio o rotella, e nello spiedo, o nella casseruola, si fa arrostire per circa un'ora a fuoco ardito, ma non eccessivamente vivo. Cinque minuti prima di toglierlo dallo spiedo o dalla casseruola, si sala. Durante la cottura si bagna con un bicchiere d'acqua mista al sugo dello stesso coscio.

Va da sè che, se si arrostisce in casseruola, questa deve prima ricevere un pezzetto di burro e... uno spicchio d'aglio; mentre all'acqua non si aggiunge il sugo, perchè già si trova nel recipiente.

435. Coscio di montone alla provinciale (arrosto). — Lardellate con aglio pesto, lardo e un po' di rosmarino un coscio di montone. Arrostitelo allo spiedo o

in casseruola com'ho detto sopra, e servitelo su di un letto di spicchi d'aglio scottati nell'acqua bollente, passati a quella fresca e cotti dopo nel sugo del coscio.

436. Carbonata di montone. — Non dispiace a' buongustai, dice il barone Brisse. Si ottiene con una grossa fetta del sottocoscio, lardellato con strisce di lardo bianco e sodo, condita, spolverizzata di farina; fatta rinvenire nel burro o nel lardo fuso; bagnata con brodo, che la ricopra, cotta a fuoco dolce, rivoltata due o tre volte durante la cottura.

437. Piedi di montone. — Mezzo chilogrammo di piedi di montone tagliati a pezzi non più lunghi di quattro a sei centimetri, si puliscono con molta cura e dopo averli ben lavati, si pongono a bollire per sei ore *almeno* in acqua salata (quanta ne occorre perchè restino immersi almeno per un pajo di dita) con una cipolla tagliata a fette, con il mazzo di legumi, una testa o chiodo di garofano e due o al più tre pizzichi di pepe. Un'ora prima di servirli si mettono a ricuocere su piccolo fuoco nella salsa *poulette*. I *piedi di montone* così preparati costituiscono un cibo gustosissimo; ma di ben poca sostanza.

438. Rognone di montone alla graticola. — Dopo lavati, liberateli della pellicola che li ricopre; tagliateli in mezzo, senza però staccare completamente le due parti; salateli, conditeli con pepe, ungeteli con olio e collocateli sulla gratella a fuoco vivo. Dopo dieci o dodici minuti saranno arrostiti. Serviteli allora caldissimi, adornati con prezzemolo e fette di limone.

439. Rognone di montone o di vitello al madera. — Mondati e lavati, i rognoni si affettano sottilissimamente.

Si fanno rosolare nel burro e quando hanno preso il colore si bagnano con un bicchierino di madera o di vino bianco secco. Salate, impepate, annaffiate con brodo o sugo di carne ed aggiungete un battuto di prezzemolo. Fate dare un paio di bollori, poi, togliete i rognoni e lasciate bollire la salsa per circa un quarto d'ora. Quando la salsa è ristretta, rimettetevi i rognoni che, dopo altri cinque minuti di bollore, li servirete caldi, o come sono, o sopra crostini fritti.

440. Granelli di montone fritti. — I granelli di montone fritti costituiscono una pietanza da fare andare in giuggiole i più difficili ghiottoni.

Gouffè ne dà questa ricetta:

I granelli si preparano così: se ne incide la pelle che li avviluppa, si leva con le dita la pellicola che li avvolge, e si affettano sottilmente. Si asciugano con un pannolino, si intridono nel pangrattato prima; poi nell'uovo sbattuto assieme a poco burro fuso, e dopo, nuovamente nel pangrattato.

Ciò s'ha da fare sollecitamente e al momento di friggerli; altrimenti il pangrattato, assorbendo l'umidità dei granelli, rende questi coriacei e prende un sapore che non è tra i più apprezzati e graditi.

Nella padella, su fuoco vivissimo, si fa sciogliere il burro e quando ha preso il colore biondo, vi si immergono i granelli, che si rivoltano, si cospargono di poco prezzemolo battuto, si salano e si servono conditi con il sugo di limone.

441. Costolette di montone alla graticola. — Togliete alle costolette le pelli, il grasso eccessivo, i grumi di sangue. Mortificatele e salate leggermente, ponetele sulla graticola a fuoco vivo. Cotte da una parte voltatele. Compiuta la cottura servitele con patate fritte (ric. 465), o con punte di asparagi.

MORENA.

La morena fresca è, come quasi tutti i pesci, sana e leggera. Però la morena conservata, come tutti i pesci conservati, è indigesta.

Oggi giorno non gode più di quella fama che la rese celebre presso gli antichi romani, forse perchè non possiamo più nutrirla con la carne degli schiavi.

Si prepara come le anguille.

MOSTARDA.

Mostarda (Veggasi: *Senape*).

442. Mostarda di Cremona. — Si compone di frutti d'ogni specie, preparati in modo particolare. È un eccitante, del quale non bisogna abusare, perchè come tutte le cose alla senape, agisce interiormente, tale quale, come la senape agisce esteriormente sulla pelle.

Sarà questione di potenzialità d'effetto; ma l'effetto, piccolo o grande, esiste sempre; la senape irrita.

443. Mostarda di lamponi. — Prendete due cucchiaini da caffè di conserva di lamponi; mescolatela ad altrettanti cucchiaini di senape o di mostarda francese, di quella detta di Digione; aggiungetevi un paio di cucchiajate da minestra di vino bianco o rosso, o di più, quanto occorre cioè a rendere il composto della densità desiderata.

Ma, chi l'agogna forte, abbondi nella senape; chi invece la preferisce dolce, non lesini sulla conserva.

Questa mostarda aiuta a mandar giù la carne coloro, che hanno poco o punto appetito, o che dalle carni rifuggono.

NASELLO (*Merlan*).

Il nasello, di digestione facilissima, è un pesce che offre un nutrimento sano, quanto piacevole, benchè leggermente scipito. Molti medici lo somministrano a lesso ai convalescenti, al cui stomaco si confà pienamente.

444. Nasello fritto. — Squamate, vuotate e lavate il nasello; asciugatelo con un pannolino, incidetene per due o tre volte i fianchi; immergetelo nel latte e quindi infarinatelo. Friggetelo nella padella, con olio o con burro bollentissimi, per circa cinque minuti.

Deponetelo sopra un pannolino, perchè scoli e, cosparso di sale, servitelo caldissimo.

445. Nasello al *gratin*. — Se vi capita un bel nasello, un po' grosso, vuotatelo, squamatelo, lavatelo, asciugatelo, incidetene leggermente i fianchi carnosi. Sul fondo di un piatto ovale, capace di andare al fuoco, mettete 50 grammi di burro, un pizzico di sale e uno di pepe, una cucchiajata da minestra di pangrattato. Deponetevi sopra il nasello; cospargetelo di sale (un pizzico) e di pepe (un pizzico). Aggiungetevi mezzo bicchiere di vino bianco; 250 grammi di *funghetti preparati per il contorno*. Sul pesce versate il sugo, nel quale avete fatto cuocere i funghi insieme a 15 grammi di burro fuso, e cospargete il pesce di pangrattato (una cucchiajata) e di prezzemolo battuto minutamente.

Fate cuocere un quarto d'ora con fuoco sopra e sotto, ed abbiate cura che il nasello non sia troppo arrivato dal calore.

446. Nasello alla salsa di capperi. — Operate come pel nasello a *gratin;* ma sopprimete i funghi e i 15

grammi di burro fuso che li seguono, e il pangrattato che al burro tien dietro. Fate cuocere per un quarto d'ora circa, curando di non far prendere colore al pesce.

Preparate (a parte) da uno e mezzo a due litri di salsa bianca, alla quale aggiungerete il sugo del pesce e una cucchiajata da minestra di capperi. Al momento di servire versate la salsa, calda, sul pesce caldissimo.

447. Nasello all'italiana. — Se avete de' bei naselli mezzani, lavateli, vuotateli, tagliate loro la coda e le pinne. Fateli marinare per quattr'ore in olio, con fette di limone e di cipolla e con ramoscelli di prezzemolo. Fateli sgocciolare, infarinateli e friggeteli.

OCA.

448. La carne pesante ed indigesta dell'oca non si addice che alle persone le quali sono sicure di avere uno stomaco solido.

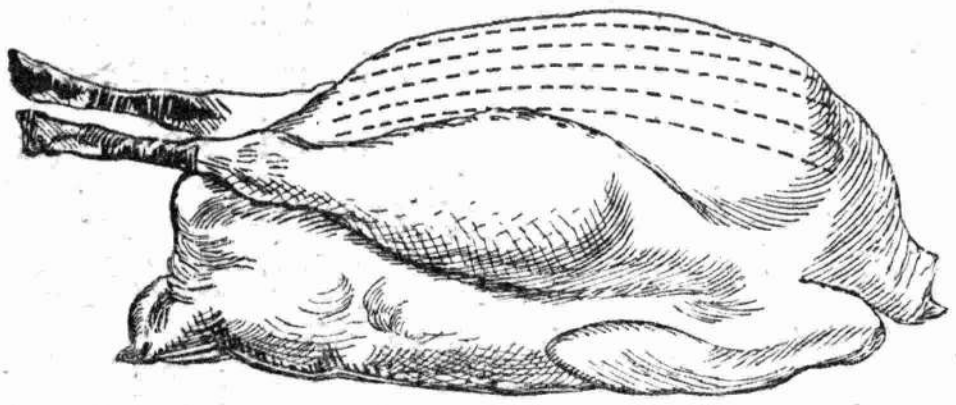


Fig. 23. — Come si scalca l'oca.

L'oca selvatica è meno indigesta di quella domestica, ma è così rara!...

L'età dell'oca si riconosce alle zampe, che nella giovane sono gialle e flessibili, nella vecchia brune, o quasi nere e rigide. Forse è questa la ragione per la quale la maggior parte delle oche si vendono sui mercati senza le zampe.

Per preparare l'oca, si comincia col tagliarne il collo all'altezza delle spalle; ma staccando la pelle che si ripiega e si lega o si cuce, per nascondere il taglio del

collo. Le ali si ripiegano; si legano le coscie ripiegate sul petto.

L'oca, a tutta regola, non dovrebbe comparire nei pranzi di gala; ma si presenta come arrosto nei pranzi di famiglia, o di amici, che la troveranno squisita.

L'oca non si taglia come il tacchino; ma s'incomincia a tagliare a filetti la carne dello stomaco, come nella figura annessa (fig. 23).

449. *Come si cucina l'oca.* — L'oca non è poi quel palmipede così stupido come la generalità lo crede. Pre-

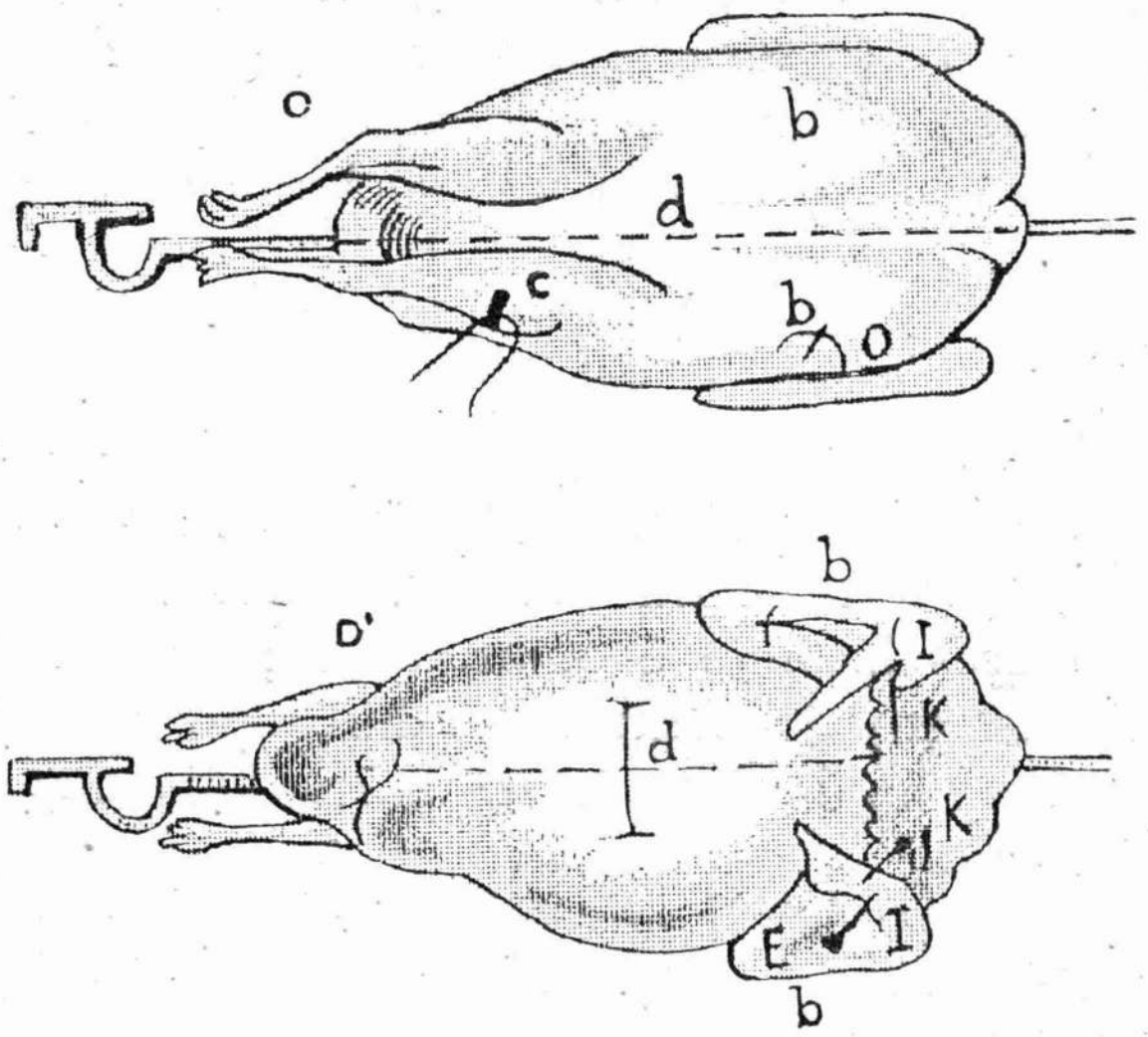


Fig. 24. — Come si acconcia l'oca.

parata e cucinata con arte, costituisce un cibo appetitoso e quanto mai aggradevole. Però vuol essere trattata da *gran signora*.

Nella casseruola, e su fuoco vivace si fa in arrosto morto, inumidendola, dopo che ha preso il colore nel suo grasso, con un bicchierino o due di cognac. Il recipiente vuol restare ben chiuso durante la cottura.

450. Oca alla casseruola. — L'oca si acconcia come nella fig. 24, legandola convenientemente. Quindi s'infila nello spiedo, o si pone in una casseruola ogivale (*padelott*), profonda, insieme ad alcune erbe profumate (una foglia di lauro, una foglia di basilico, una foglia di salvia tre o quattro fogliette di rosmarino), ad una buona presa di pepe, e sale (piuttosto abbondante perchè la carne riesca saporita), e a due bicchieri d'acqua.

Si chiude la casseruola e si fa cuocere a fuoco lento per tre ore, punzecchiando sovente l'animale, perchè si sgrassi e resti più facile alla digestione. Giunto a cottura si pone la casseruola scoperta su un fuoco vivissimo, perchè l'oca rosoli e dopo aver levato l'untume che ha dato, si irrora con un bicchiere di cognac o di acquavite.

OLIO.

Nella cucina tiene le veci del burro. A taluni riesce indigesto; per altri è un ottimo lassativo.

L'olio freschissimo è amarognolo; ma col tempo perde l'amaretto del frutto, perchè dopo due mesi di conservazione ha deposto molta parte delle sostanze che non sono olio.

Dopo quattro o cinque mesi l'olio è nel periodo di sua... gloria!

L'*olio di cima* è superiore al *sott'olio*.

Quando ha due anni, l'olio non regge più al confronto con quello giovane; perchè, invecchiando, perde sempre delle sue qualità e quand'è rancido non vale più nulla, poichè l'olio irrancidito è disgustoso al palato e pesante allo stomaco.

Per conservare l'olio in bottiglie, in fiaschi, in damigiane basta versare nei recipienti un poco di alcool, che impedisce ogni contatto con l'aria.

OLIVE.

Le olive, sieno esse cotte o crude, sono sempre indigeste.

451. Come si preparano le olive all'uso di Spagna. — Le grosse olive, quelle carnose, si addimandano olive di Spagna, forse perchè la Spagna ne esporta qualche milione di chilogrammi all'anno.

Il modo di prepararle è semplicissimo. Le olive fresche, verdi si conservano nell'acqua, rinnovata giornalmente, finchè abbiano perduto tutto l'amaro; quindi si mettono in salamoja. Ma vi è un metodo più spiccio.

Si mettono le olive per un'ora in una soluzione di soda caustica. Avviene la saponificazione di una parte dell'olio contenuto nelle olive. Queste allora si lavano e si risciacquano a più riprese, fino a tanto che il frutto non abbia perduto il sapore saponaceo, e si mettono in salamoja.

452. Olive imbottite. — Prendete delle belle olive purgate; tagliatele con cura a spirale, in maniera da poter togliere facilmente il nocciolo senza deformare il frutto.

Al posto del nocciolo mettete un filetto di acciuga all'olio o in salamoja, con un po' di capperi e di tartufo tagliati.

453. *Ragoût* **di olive.** — Fate fondere un pezzo di burro fresco in una casseruola; nel burro fate rinvenire prezzemolo e cipolla battuti minutamente. Aggiungete le olive, staccate dal nocciolo; bagnate con brodo e vino bianco lasciate bollire dolcemente.

Omelette. Veggasi: *Frittata.*

Orata (*Pesce*). Veggasi: *Reìna.*

ORTOLANO.

Quest'uccello di passaggio è ricercatissimo per la delicatezza squisita della sua carne. Non si trova tutti i giorni, nè in tutti i paesi.

Compete in eccellenza di sapore col beccafico, e, come questo fornisce un boccone capace di impossessarsi, di soddisfare e di beatificare tutte le facoltà degustatrici del più difficile gastronomo.

Gli ortolani si servono allo spiedo, e non si vuotano; ma si avviluppano di una sottile fetta di lardo, e con lardo fuso si aspergono durante la cottura, che dura un po' meno di quindici minuti.

ORZO.

454. Acqua d'orzo. — Si ottiene l'acqua d'orzo facendo screpolare una cucchiajata da minestra di orzo mondato o brillato in un litro d'acqua bollente.

OSTRICHE.

Le ostriche forniscono poca sostanza nutritiva; ciò che permette di mangiarne molte, senza nuocere alla copiosità del pasto, che deve seguirle immediatamente. Se così non fosse non si potrebbe ammettere, che taluni dilettanti possano mangiarne dodici volte dodici, senza morire d'indigestione fulminante. Perchè, bisogna saperlo, centoquaranta ostriche pesano in media, acqua compresa, un chilogrammo! Vitellio, l'imperatore romano, in una sol volta ne mangiò 1200! È vero, che la storia non ci há detto cosa facesse dopo....

Ma le ostriche sono più una ghiottoneria, che un

nutrimento. Sono di facile digestione; ma se per la quantità o per la qualità poco fresca o fuori di stagione, riescono indigeste, si ricordi, che si vincono col latte.

Le ostriche fresche si confanno a tutti i temperamenti; ma quelle marinate o cotte sono indigeste.

L'epoca più opportuna per mangiare ostriche è quella che corre dall'ottobre al marzo, o come dice il volgo: nei mesi coll'*erre*.

Le ostriche fresche hanno il guscio ermeticamente chiuso; se è aperto, o se si apre facilmente, l'ostrica, o è di già passata, o sta per passare ai defunti. Altro sintomo dell'alterazione delle ostriche sono le tinte verdastre che macchiano la carne del mollusco. Però queste offrono diverse gradazioni, dovute, a cause svariate.

Le ostriche vanno soggette a malattie, che le rendono indigeribili e talvolta venefiche, di un veleno.... pericoloso.

Non di rado le ostriche hanno anche diffuso la febbre tifoidea; ma non per colpa loro, sibbene per colpa di quei signori cultori d'ostriche che le mettono in conserva, a stabulare nelle acque dolci inquinate, perchè le ostriche ricavate dal mare e... servite, se non sono putrefatte, non arrecano alcun battero d'infezione a chi le mangia.

455. Zuppa d'ostriche. — Mettete in una casseruola un bel pezzo di burro, impastato con farina, sale e pepe e una quantità di latte, mettiamo un litro, allungato con altrettanta acqua. Quando questo brodo è caldo, ma non bollente, aggiungetevi il sugo di tre dozzine d'ostriche molto grandi: lasciate bollire qualche minuto e ritirate dal fuoco. Allora staccate dal guscio le vostre ostriche, aggiungetele al brodo e fatele bollire di nuovo, due minuti soli, sopra un fuoco vivissimo.

Avanti di servirle aggiungetevi della noce moscata in polvere.

456. Salsa fredda per le ostriche. — Battete minutamente alcuni scalogni; mescolate all'aceto, o al sugo di limone e condite ciascuna ostrica con questo miscuglio.

PANCAKE o CRÊPES.

457. — Eccovi la ricetta per soddisfare la golosità di otto persone. Prendete 500 grammi di fior di farina e cinque uova intiere, un pizzico di sale e mescolate meglio che potete, versandovi poco per volta, mezzo litro *tra acqua e latte*, in parti eguali. Lavorate la pasta; ma lavoratela con perseveranza, finchè riesca come crema densa. Allora rammollitela con tre bicchierini di cognac, e con l'aggiunta di un po' d'acqua di fiori d'arancio, o, se meglio piace, di vainiglia in polvere o in sciroppo.

Si lascia riposare il composto due ore, trascorse le quali si mette mano alla padella piccola nella quale si pone a friggere un pezzo di burro della grossezza di mezzo uovo, e nella padella si versano in una sol volta, tre cucchiajate da minestra del composto, che essendo liquido, coprirà il fondo del recipiente.

Il fuoco ha da essere piuttosto ardito; ma non troppo vivace. Quando la parte inferiore del *poncake* vi pare rappresa, voltatelo, onde la parte superiore s'abbia pure da cuocere un poco.

In cinque minuti, o meno; questa specie di frittatina dev'essere pronta. Mettetela nel piatto destinato alla tavola e dopo aver coperto il mezzo con una crema di cioccolata o con marmellata di lamponi, di fragole o d'altro frutto, arrotolatela e servitela.

Per tutti i *pancake* si ripete l'operazione un po' lun-

ghetta, se volete; ma che viene ricompensata dalla soddisfazione di chi li avrà mangiati e... digeriti, perchè sono piuttosto pesanti allo stomaco.

PANE.

La bontà del pane è in ragione diretta della bontà della farina con la quale è fatto. Poi, ha da essere ben lievitato e meglio cotto.

Il pane fresco è indigesto; però molti medici assicurano, che il pane vecchio raccoglie e nutre molti microbi.

Il pane è un alimento di grande sostanza, tant'è che molte creature umane vivono di solo pane e.... acqua.

Il pane di segale misto a farina bianca è gustosissimo, nutre e rinfresca.

Il pane di formentone e quello d'orzo sono pesanti, indigesti, specialmente se molto serrati.

Il pane *naturale* si confà allo stomaco meglio delle paste dolci, in cui entrano uova e burro.

La crosta del pane nutre meno della mollica; e quanto più la crosta è abbrustolita o carbonizzata, tanto minore è la sua potenzialità alimentatrice.

Da qualche tempo si è introdotto il pane *integrale* o *antispire*, dal nome della macchina a spire contrarie.

Su questo pane s'è discusso a lungo; fatto sta che moltissimi se ne nutrono, lo pagano metà del prezzo del pane usuale e... godono perfetta salute.

458. Pan-perduto. — Tagliate gli avanzi di pane a fette sottili e date loro la forma che più vi aggrada. Inzuppatele in latte zuccherato e saporito con alcune gocce d'acqua di fior d'arancio. Intridete le fette di pane in uovo sbattuto, come per le frittate, ma assaporato con zucchero e scorza di limone grattata; fatele friggere e servitele caldissime, cosparse di zucchero stacciato.

PASTE ALIMENTARI.

Pasta per pastacci. — Veggasi *Pasticcio di piccione.*

Se composte con quanto ha di meglio la farina di grano, sono nutrienti e leggere allo stomaco più del pane.

Alla categoria delle paste alimentari appartengono i vermicelli, i maccheroni, il tapioca, il semolino, ecc.

459. Paste di mostacciuoli dette in milanese: *Mostazzin* — Prendete quattro etti di farina bianca ed un etto e mezzo di zucchero in polvere, dieci grammi di spezie polverizzate e mezzo bicchiere d'acqua. Mescolate il tutto, impastando, indi distendete la pasta collo spianatojo e tagliatela in forma di mostacciuoli, mettetela sopra una lastra di latta e fatela cuocere a forno temperato.

PASTICCIO *(Paté).*

Non è molto, lessi queste curiose noterelle sul pasticcio o *paté* che si voglia chiamare:

« *La crosta indigesta e il contenuto male cotto.* Così uno scrittore, di difficile... bocca, definisce il *paté*, che era il piatto necessario dei festini dei nostri avi. Questi signori avi, dalle ventraie capaci, volevano dei *paté* colossali.

« Sotto Carlo I, il celebre nano Hudson fu presentato alla regina Enrichetta Maria entro uno di questi *patés*. Nell'Inghilterra vi era il *paté* delle nozze, dedicato alla sposa, che conteneva, secondo un'autentica ricetta, che venne esumata dal d'Ampreville: « del vitello, del bove, una pinta di ostriche, delle creste di gallo, dei datteri di mare, delle amandorle, nove o dieci

castagne arrostite. Lasciate un vuoto, e quando il *paté* sarà cotto, mettetevi degli uccelli vivi od *un serpente...* ». L'autore di questo consiglio aggiunge; « lo scherzo del serpente è permesso nelle nozze ».

« Non parliamo del *paté* di Natale, che i puritani come Bunyan non volevano accettare... per rispetto.

« La crosta del *patés* è quasi sempre mal cotta e indigesta per il grasso che ha assorbito. Si diffidi sempre di quei piccoli *patés* che si vendono in qualche grande città specialmente ad uso dei forestieri, e che si conservano nelle vetrine per intiere settimane. Tagliandoli, ne esala un odore *faisandé...* benchè non vi sia del fagiano.

« E si capisce! La crosta del *paté* non è un filtro sterilizzatore ».

Alla voce *Pasticcio di piccione* ho detto come si fa la pasta pe' pasticci *moderni*, entro i quali si possono cucinare piccioni, polli, cacciagione, ecc.

PATATE.

Sono ricchissime di fecola, leggiere alla digestione; nutrono discretamente. Non sono da consigliarsi a chi teme d'ingrassare, e meno ancora a quelli che hanno tendenza alla pinguedine.

460. Modo di conservare le patate. — Per conservare le patate destinate alla semenza, basta lasciarle per dieci ore in un bagno di acido solforico all'uno per cento d'acqua.

Non è consigliabile conservare in tal guisa quelle destinate al nutrimento della famiglia; le quali invece si conservano mettendole, quando sono ben asciutte al sole, al riparo dal freddo intenso, dall'umidità, dall'eccessivo disseccamento e dalla luce. La luce fa *inverdire* le patate, e fa sviluppare la *solanina*, che nell'alimen-

tazione può provocare disturbi. Le patate si conservano a mucchi e non sparpagliate sul suolo.

461. Altro metodo per conservare le patate destinate all'alimentazione. — Le patate destinate alla tavola si possono conservare a lungo, e meglio di tutte le altre verdure, mettendole nel forno caldo, nel quale sosteranno per quattro minuti o *cinque al più*, quanto basti per rendere nulli, sterili, gli occhi di cui le patate abbondano. Nel ritirarle dal forno le patate si presenteranno appassite e un po' grinzose. Il malanno dura poco se le patate si pongono in cantina fresca e asciutta. Le patate sono sufficientemente nutrienti e leggere allo stomaco, se cotte nell'acqua salata.

462. Patate trifolate. — Tagliate le patate a pezzettini, fatele cuocere lentamente in poco burro ed in qualche goccia d'olio d'oliva, salatele e unitevi mezza acciuga e un quarto di spicchio di aglio, pestato. Quando hanno quasi raggiunto la cottura voluta mettetevi l'altra mezza acciuga, tritata con del prezzemolo; rimestate e finite di far cuocere a fuoco moderato.

463. Patate *soufflées*. — Mondate le patate; asciugatele e tagliatele a fette grosse mezzo centimetro. Gettatele dentro la padella ricolma di grasso bollentissimo e lasciatele friggere per due o tre minuti. Ritiratele, scolatele e lasciatele in riposo per qualche minuto.

Nel frattempo mantenete il liquido ad alta ebollizione. Rimettete a friggere le vostre patate ancora per un minuto, durante il quale si gonfieranno. Levatele, scolatele, salatele e servitele bollentissime.

Se così operando, le patate non gonfiano, la colpa non è della... cuoca, ma della qualità delle patate, che non appartiene a quelle rosee e lunghe di Olanda, che facilmente gonfiano.

464. Patate-tortelli. — In acqua salata fate lessare un chilogrammo di patate; schiacciatele e passatele allo staccio.

A parte: sbattete prima tre torli d'uovo, poi un chiaro d'uovo, mescolateli e sbatteteli nuovamente perchè si fondino.

Fate bollire un litro di latte; lasciatelo diventar tiepido e versateci dentro lo sbattuto d'uova; mescolate e unitevi le patate passate. Dimenate coraggiosamente per formare del tutto una pasta leggera.

Preparate una padella con strutto caldissimo, nel quale farete friggere la pasta, divisa a polpette, al momento di servire. Guarnite il piatto con prezzemolo fresco.

465. Patate fritte al burro o al grasso di carne. — Mettete in una padella 50 grammi di burro e quasi altrettanto di strutto puro: lasciate fondere; mescolate e quando la materia grassa è bollente, fatevi friggere le patate tagliate a bastoncini, lunghi quanto la patata e larghi intorno ad un centimetro, e servite caldissimo, cospargendo di sale.

Oppure: friggetevi le patate tagliate in quattro pezzi, se erano mezzane, in sei o più, se grandi. Ed allora mescolate fino a cottura e poi deponete le patate sopra un piatto che possa andare al forno, e nel forno tenetelo, fino a che le patate non si saranno rosolate bene.

PAVONE.

466. — Da qualche tempo il pavone ricomincia ad ornare le tavole, perchè i giovani pavoni di un anno, allevati con cura, nutriti con delicati cibi e ingrassati convenientemente, costituiscono un mangiare reale. Ma quando hanno oltrepassato l'anno, la carne del pavone diventa dura, asciutta e difficilissima alla digestione.

Il pavoncello cotto allo spiedo, intartufato senza economia, con prodigalità reale, costituisce un arrosto che più succulento è difficile a riscontrarsi.

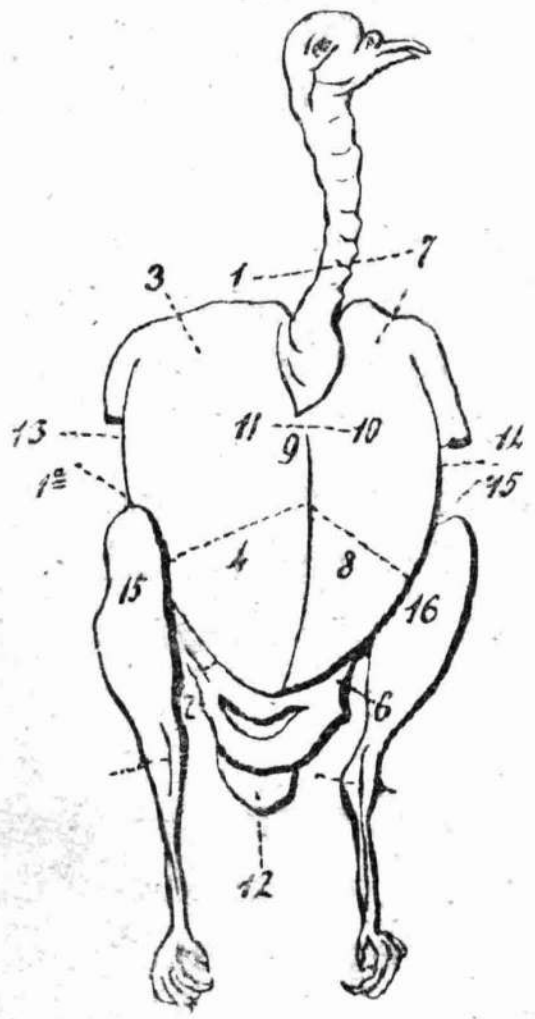


Fig. 25.
Come si scalca il pavone.

Il pavone si cucina e si taglia come il tacchino, e secondo la progressione indicata dai numeri della figura 25. Ma si serve agghindato, con le penne della coda e delle ali, e con il pennacchietto della testa.

PEPE.

Il pepe appartiene alle spezie ed è un eccitante fortissimo. Misto ai cibi in piccolissima quantità, ne facilita la digestione. Però non si addice a chi soffre di fegato, o a chi ha lo stomaco debole ed a coloro che sono facilmente soggetti a infiammazioni d'ogni sorta.

Il pepe bianco, che è poi quello nero spogliato dalla scorza, è meno acre di questo, meno acuto ed è da preferirsi nell'ammanire le vivande.

PERE.

Ve n'ha talune facilissime alla digestione, altre invece riescono pesanti e sono molto astringenti. Quelle dette burrose, per esempio, sono un alimento aggradevole e sano. benchè poco sostanzioso. Le pere cotte al forno, o in giulebbe, si addicono anche allo stomaco delle persone delicate e convalescenti, purchè non ne abusino.

467. *Conservazione delle mele e delle pere.* — S'inviluppi il frutto in carta satura d'una soluzione alcoolica di acido salicilico, disseccata all'aria. I frutti si conservano lungamente mantenendo inalterati sapore e profumo.

PERNICI.

La pernice rossa non trionfa sempre sulla pernice grigia, o starna, che molti preferiscono. Sta di fatto che la carne di ambedue è eccellente e taluni affermano che è anche stimolante. Non si addice ai convalescenti.

Se la pernice, o starna, è vecchia, bisogna mangiarla in intingolo *(ragout)*, perchè arrosto sarebbe troppo dura. Se messa nel brodo, gli dona maggior sapore e facoltà nutriente più intensa.

La pernice e la starna vogliono essere mangiate da persone in eccellente stato di salute e di stomaco.

La pernice arrosto, lardellata e bardata con lardo puro, è superba di gusto.

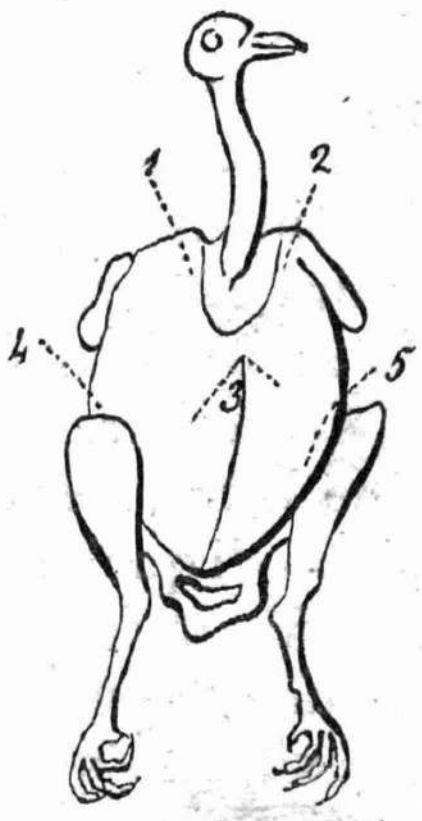


Fig. 26. — Come si scalca la pernice.

Benchè sia poco utile indicare come si deve scalcare una pernice, ne diamo la figura (26), dalla quale si rileva che prima si taglia l'ala e la coscia di destra, poi quelle di sinistra, per dividere in ultimo in senso longitudinale, il corpo. L'ala è la parte più delicata e più tenera; ma la coscia è la parte più saporita.

L'opinione sulla priorità della pernice sulla starna e... *viceversa*, è molto discussa. Ambedue sono eccellenti; ambedue costano un occhio della testa.

La pernice si prepara come il piccione; ma su tre, non se ne lardono che due, e si lardella la terza.

468. Pernice allo spiedo. — Si vuota e si fa strinare; s'imbriglia come s'imbrigliano i polli, si sopprimono le remiganti. Nè la testa, nè la parte del collo, che alla testa segue, dovrebbero essere spennate; ma allo scopo di preservare le piume dall'azione del fuoco, si avviluppano in carta oliata o imburrata, che al momento di servire si toglie.

La pernice viene lardellata o bardata, e non si fa cuocere oltre la mezz'ora. Si scalca, come ho già detto, in cinque pezzi, si staccano le ali e le coscie, lasciando il bianco attaccato alla carcassa.

469. Pernice al cavolo. — Si fa in varie maniere, ma la più usitata è quella indicata da Brébant, che al solo udire le parole « *pernice al cavolo* », si sentiva balzare lo stomaco d'allegria!

« Procurate che le pernici o le starne (ce ne vogliono due o tre, per quattro o sei persone) che acquistate, non siano di quelle troppo sciupate dal piombo del cacciatore.

« Vuotate e strinate le *starne* e ponetele a rosolare in una casseruola col solito condimento.

« In un'altra casseruola mettete tre o quattro cavoli, belli, lavati con cura, mondati con coscienza, scottati con intelletto, scolati con amore. Insieme ai cavoli mettete lardo, prosciutto, carote, cipolle e un bicchiere di brodo *non* sgrassato. Ricoprite i cavoli con fette di lardo sottili ma larghe.

« Adagiate allora sui cavoli, coperti dal lardo, le starne, e lasciatele cuocere coi cavoli.

« Fin qui la prima parte dell'operazione.

« Passiamo alla seconda.

« Mentre le starne cuociono sui cavoli, fate arrostire a puntino due bellissime pernici. Quando queste sono pronte, fate sparire le starne che hanno dato tutto il sapore e il profumo loro all'ignobile cavolo; e servite caldo le pernici arrostite, con il cavolo per contorno.

« Per rendere la pietanza proprio insuperabilmente squisita, bagnatela con sugo o con salsa di cacciagione o di carne ».

470. Pernice o starna in intingolo *(ragoût)*. — Prendete due pernici o due starne e dopo averle vuotate e strinate, tagliatele ciascuna in due. Fatele rinvenire nel burro; aggiungete qualche scalogna battuta minutamente, e per ultimo bagnate con $^1/_{10}$ di vino rosso; un po' d'acqua; salate, impepate; unitevi un mazzetto di prezzemolo, e fate sobbollire sino al momento di servire.

PERSICO (*Pesce*).

Il pesce persico è uno dei pesci più delicati che vivono nelle acque dei nostri laghi.

È facile alla digestione, gustoso al palato e si addice a tutti i temperamenti.

I filetti di persico sono alquanto indigesti per il grasso, che loro comunica il burro nel quale si cuociono.

Il persico si serve generalmente fritto, o in umido, e si prepara e si cucina come tutti gli altri pesci.

PESCE.

Il pesce! Ecco una parola complessa, una parola che abbraccia miriadi di animali vertebrati, a sangue rosso e freddo, differenti nella forma e nella dimensione, che vivono nell'immensità degli oceani, nel profondo dei laghi e nelle acque precipitose dei fiumi, respirando per mezzo delle branche e movendosi a mezzo delle pinne.

Nell'economia domestica il pesce occupa un posto ragguardevole, perchè fornisce all'umanità una enorme massa di alimenti che fanno bella mostra di sè, preparati e agghindati in mille maniere, sulle nostre mense.

Il pesce nutre meno della carne: ma è più succolento dei vegetali, rappresentando « un *mezzo termine*, dice Brillat, che si addice a tutti i temperamenti, e che può convenire financo ai convalescenti ».

Perenne è stato ed è il dibattito tra i gastronomi se il pesce di mare sia superiore a quello d'acqua dolce, ed io lasciando ad altri di pronunziare l'ardua sentenza, mi accontento di confermare che tanto nel mare, quanto nelle acque dei laghi e de' fiumi, vivono molte qualità di pesci di una squisitezza straordinaria.

Un nutrimento esclusivo di pesce, secondo taluni fisiologi, produce una diminuzione di coraggio individuale che l'uso costante della carne aumenta. Ma, in compenso, i pescivori, o ottiofagi, vivono più lungamente dei carnivori, e assimilano una maggior quantità di quel fosforo che è di sì grande vantaggio all'intelligenza.

Comunque, sta il fatto che il pesce è una sorgente inesauribile di godimento pel palato, allorquando capita nelle mani di un preparatore intelligente ed abile.

Infatti, il pesce si prepara intiero e spezzato (tagliato); bollito nell'acqua, o cotto nell'olio, nel latte o nel vino.

Si serve caldo e freddo; o sotto forma di minestre, o di gelatine; o arrostito, fritto o in umido... specialmente alesso, fritto e in umido.

Il pesce si digerisce facilmente, senza molestia o stanchezza dello stomaco; è indicato per le costituzioni biliose e, s'è lessato, meglio s'addice allo stomaco di quello arrostito, e questo di quello fritto.

Perchè il pesce sia buono dev'essere fresco. Ciò si riconosce dall'occhio limpido e lustro, dalla carne resistente e dalle garge di un bel rosso vivo.

471. Come si cuoce il pesce in bianco. — Il pesce di mare si lessa generalmente in acqua fredda salata, addizionata di un po' di latte: quello di acqua dolce, in-

vece, in acqua salata addizionata di un po' di vino bianco secco. Se il pesce *ha un po' camminato* e *sente* leggermente, al latte e al vino si sostituisce l'aceto.

Quando l'acqua non si addiziona di latte, si regala di carote e di cipolle affettate, di prezzemolo: di un paio di fette di limone e di uno o due spicchi d'aglio compressi, e pepe. Il pesce è generalmente cotto, quando l'acqua ha alzato da poco il bollore. Il pesce così preparato si addimanda *in bianco*, che si acconcia anche nel modo seguente:

472. Pesce in bianco. — In una casseruola adatta, si mettono sedano, carote, cipolline, prezzemolo, limone, lauro, pepe in grano e sale; vi si aggiunge dell'acqua e due bicchieri di aceto bianco. Si pulisce il pesce e si sala; dopo dieci minuti si asciuga e si unge d' olio d'oliva; poi, avvolto in un pezzo di tela bianca, si mette nella casseruola avendo cura che il pesce sia completamente coperto dall'acqua, ecc. Si lascia bollire quindici o venti minuti, e si serve caldo, con qualche salsa piccante.

473. *Modo di levare il sapore di terra (fango) a taluni pesci.* — Allorchè il pesce è ancora vivo, o anche quando è già morto, prima di squamarlo e di vuotarlo, gli si introduce in bocca un cucchiaio da caffè di aceto, avendo cura di tenergli ben chiuse le garge *(ouïes)*, perchè l'aceto scenda nel ventre del pesce. Se il pesce è grosso, si aumenti la quantità di aceto da introdurre.

474. Pesce freddo o *residui di pesce.* — 1° Ecco un mezzo di ammannire convenientemente i resti del pesce. Per mangiarli freddi il meglio si è di aggiustarli in un piatto, ornandoli con ramoscelli di prezzemolo e di servirli con una salsa majonesa. Ma se sono preferiti caldi, nulla vale, quanto apprestarli in *conchiglia* (veggasi: *Conchiglie di pesce*), addizionati con un po' di salsa bal-

samella, e cosparsi di pangrattato e ricotti in un forno di campagna.

475. — 2° Coi resti di pesce si può anche preparare un buon *soufflé*. Ed ecco come si prepara:

Liberate i resti del pesce dalle lische, pelle e da quant'altro può recare incomodo al palato, o alterare il sapore del pesce. Passateli al mortaio, mescolandoli, mentre li pestate, a mollica di pane cotta nel latte, a torli d'uovo crudi, a un grosso pezzo di burro fresco, a sale e pepe.

Quando tutto si sarà amalgamato completamente, vi si incorporano i chiari dei torli d'uova già usati, sbattuti alla neve e del tutto si riempiono due terzi di uno stampo, imburrato abbondantemente.

La cottura si effettua al forno, o sotto il forno di campagna, e il *soufflé*, staccato con cura, si serve in compagnia di un buon sugo di carne, rilevato con un po' di sugo di limone.

476. Pesce spada. — La carne del pesce spada, benchè un po' oleosa, è piacevole e delicata. Specialmente le parti che si avvicinano alla coda sono ricercate.

Da noi il pesce spada è una rarità, benchè in Sicilia, nell'estate, se ne faccia la pesca.

Si prepara come il salmone e come questo pesce si cucina alla graticola.

PESCHE.

Le pesche sono di facile digestione? Secondo la qualità. Ve n'ha delle digeribilissime; havvene delle indigeste. È un frutto freddo per lo stomaco, malgrado la sua squisitezza. Si rendono meno pesanti, mangiandole con zucchero o inaffiandole con vino.

Troppe pesche alla fine del pasto compromettono la digestione.

La pesca deve essere sbucciata? Il proverbio dice: *Pela la pesca al nemico; il fico all'amico!*

Però, siccome anche il bel rosso delle pesche viene imitato, e lo scoprì il Villon, con un miscuglio di *rosso azico*, di *rodanina* e di *citronina*, non è più il caso di prendere come vangelo l'adagio toscano.

Come si conservano le pesche fresche. — Si avviluppa il frutto in un pezzo di tela vecchia, ma pulita; su questa si distende un leggero strato di ceralacca, quale serve per meglio turare le bottiglie. La ceralacca impedisce il contatto con l'aria e le pesche si possono facilmente conservare sino a dicembre o gennaio.

477. Pesche all'acquavite. — Si opera come per le albicocche all'acquavite. Però solamente le pesche dette: *poppa di Venere*, e quelle bianche di vigna, si preparano all'acquavite.

478. « Beignets » di pesche. — Si pelano le pesche; si aprono, cioè si dividono in due, e se ne asporta il nocciolo. Le due metà si pongono a macerare nell'acquavite, mista a zucchero stacciato. Dopo un'ora si ritirano le pesche, si lasciano sgocciolare, si intridono nella pasta da friggere e si friggono a..... *frittura gaia!*

Quando i *beignets* sono di un bel colore, si tolgono dalla padella, si fanno sgocciolare; si spolverizzano di zucchero stacciato, si caramellano con la paletta, o altro oggetto di ferro più proprio, rovente, e si serve caldissimo.

Nel vuoto lasciato dal nocciuolo si può mettere una piccola e sottile fetta di pasta angelica.

479. Marmellata di pesche. — Si fa come la marmellata di albicocche; ma senza aggiungervi le mandorle dei noccioli.

480. Pesche sciroppate. — Si preparano come le albicocche condite e confettate, con la sola differenza, che non si tolgono i noccioli e che bisogna pungere molto profondamente e ripetutamente i frutti prima di farli scottare.

481. Insalata di pesche. — Dopo di aver pelato le pesche e dopo di averle tagliate a fette, se ne cospargono i due lati di zucchero stacciato e poi si depongono in una compostiera, nella quale si bagnano con eccellente acquavite, o con *kirsch*.

482. Composta di pesche. — La composta di pesche si prepara come la composta di albicocche; solamente s'ha da pelare le pesche, o almeno con un pannolino s'ha da strofinarne ripetutamente la superficie.

483. Composta di pesche al vino. — Fate fondere un po' di zucchero in pochi cucchiaj d'acqua, aggiungete vino rosso, buono e generoso, e un po' di scorza di limone. In questo composto mettete le pesche pelate, snocciolate e divise in quattro.

Mettete a diacciare e servite in bicchieri.

484. Conserva di pesche. — Scelgonsi pesche ben resistenti e non troppo mature; si dividono in due e se ne asporta il nocciolo. Si rompono i noccioli e se ne estraggono le mandorle, che si sbucciano. Le mandorle divise si collocano nei vani lasciati dal nocciolo; si adagiano le mezze pesche in un recipiente e questo si riempie di uno sciroppo a 20 gradi, misurati col *pesa-sciroppo*, istrumento non costoso e di facile uso, che si trova già graduato in commercio.

Si chiude il recipiente con carta pergamenata, o con tappo smerigliato, se è di vetro, e si mette a bollire per tre minuti in bagno-maria.

Le pesche non si pelano, nè si scottano, perchè l'una operazione e l'altra nuocciono al frutto da conservarsi.

PICCIONE.

Quando il piccione è giovane, costituisce un nutrimento tenero, succolento, delicato, saporito e di facilissima digestione, talchè si addice anche alle persone deboli e delicate. (Fig. 27).

Il piccione è più gustoso in primavera, che nelle altre stagioni dell'anno. Famosi sono i piccioni di Romagna, che il barone Brisse dice: costituiscono un arrosto di *alta distinzione*.

Per ucciderli, i piccioni non si scannano; ma si soffocano; per scalcarli si dividono in due parti nel senso della loro lunghezza.

485. Piccioni al latte. — Dopo aver preparato e lavato due piccioni, nell'interno loro si mette un'acciuga in salamoja, cui venne tolta la spina. Poi s'imbrigliano, cioè si legano, si cospargono di sale e spalmati leggermente con burro, si depongono in casseruola e si fanno rosolare.

Rosalati, si annaffiano con mezzo bicchiere (un decilitro) di latte; si copre la casseruola con carta assorbente prima, con coperchio pesante poi, onde resti ben tappata, e si lasciano cuocere i piccioni su fuoco lento per quarantacinque minuti.

486. Piccione arrostito. — Dopo averlo spennato, vuotato, strinato, si prepara, e cioè si barda con una larga e sottile fetta di lardo, sotto la quale si sarà collocato una foglia di vite, lavata in più acque; si imbriglia, e poi si mette allo spiedo o in casseruola. In mezz'ora,

se il piccione non conta parecchie primavere, dovrebbe essere cotto. Si serve con il proprio sugo.

487. Piccione in composta. — Dopo averlo preparato come al solito, s'imbriglia il piccione per mezzo di un lungo ago e di grosso refe che si fa passare per la groppa e alternativamente alle varie articolazioni delle ali e delle coscie, per farlo ripassare pel groppone, in maniera che, tirando le due estremità del grosso refe, le membra del piccione s'abbiano a serrare le une sulle altre.

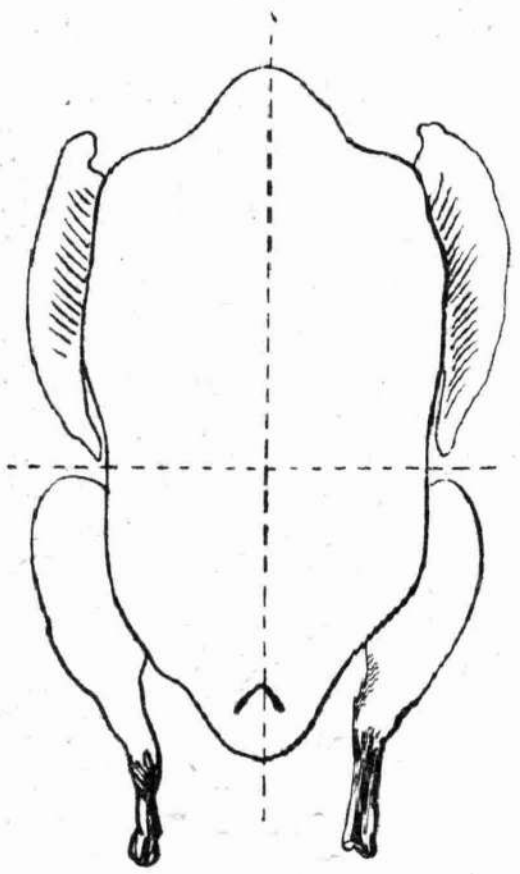


Fig. 27.
Come si scalca il piccione.

Così imbrigliato, il piccione si mette in una casseruola con un pezzo di burro fresco e con ventresca, o lardo salato, tagliato a piccoli dadi. Quando il piccione s'è colorito si ritira dal fuoco e nel sugo suo si prepara un *roux* pochissimo colorito, allungato con sugo di carne o con brodo.

Si rimette il piccione in casseruola con un mazzetto guarnito e una cipolla intiera, nella quale si sarà conficcato un chiodo di garofano.

Quando il piccione è cotto a metà, vi si aggiungono alcune cipolline, ed anche piselli verdi freschi, o piccole carote, o rape giovanissime e tenere. Tutti questi legumi devono prima, e ciò si sa, essere scottati, o fatti rinvenire (imbianchire) come di solito, e quando sono a mezza cottura si condiscono con una presa o due di zucchero stacciato.

488. Piccione ai piselli. — In una casseruola fate rosolare un piccione con dadi di lardo e 30 grammi di burro (45 grammi per due piccioni, 60 grammi per tre, ecc.).

Quando il piccione ha preso il colore si toglie dal fuoco insieme al lardo. Aggiungendo la farina al burro, si fa un *roux* appena colorito, si bagna con mezzo bicchiere (o uno se i piccioni sono due o tre) di brodo o d'acqua; si rimette il lardo e si aggiunge mezzo litro di piselli verdi sgranati da poco, un mazzetto di prezzemolo, cinque o sei cipolline bianche e quando i piselli sono a tre quarti della cottura si rimette il piccione, o i piccioni, al fuoco, perchè abbiano a cuocersi completamente.

489. Pasticcio di piccione. — 1° *La pasta.* — La pasta per fare il timballo o involucro che deve contenere il piccione e la compagnia sua, si fa con 300 grammi di fiore di farina; 150 grammi di zucchero in polvere; 150 grammi di burro; due torli d'uovo, poca scorza di limone (solo la parte gialla) raspata o grattugiata.

S'impasta il tutto sulla spianatoja e col matterello si rende dello spessore di un centimetro circa.

Con questa pasta, dopo averli unti col burro, si ricoprono il fondo e le pareti di una casseruola, di uno stampo o di un piatto capace di andare al fuoco.

La scatola, così formata dalla pasta, si riempie coi pezzi di piccione e co' maccheroni preparati, come è indicato più sotto; e si ricopre il tutto con un foglio della stessa pasta, facendo aderire i bordi con quelli della pasta interna. Così preparato il timballo si mette al forno o sul fornello con fuoco sotto e sopra e vi si lascia finchè non sembri cotto.

2° *I maccheroni.* — A parte si fanno lessare 200 grammi di maccheroni nell'acqua bollente e salata. Poi si fanno sgocciolare e dopo sgocciolati si mettono ad asciugare in una casseruola con 25 grammi di burro e formaggio grattato.

Versate i maccheroni nel sugo dei piccioni e teneteli con questi al caldo.

3° *I piccioni.* — Preparate i piccioni secondo il solito; tagliateli in otto pezzi ciascuno, e infarinateli.

In una casseruola piuttosto grande (perchè dovrà ricevere anche i maccheroni) mettete 50 grammi di burro, una cipolla tagliata in croce, un pizzico di cannella, alcuni funghi secchi, fatti prima rinvenire e poi battuti minutamente, e un tartufo a fette sottilissime, se lo avete. Fate soffriggere; legate la salsa con farina, levate la cipolla e mettete i piccioni spezzati a rosolare.

Copriteli completamente con brodo caldo e sgrassato e fateli cuocere a fuoco lento.

NB. — Ai piccioni si possono sostituire i polli, le animelle, i filetti di bue, la cacciagione ecc., e si possono sopprimere i maccheroni.

PISELLI.

I piselli freschi sono poco nutrienti, benchè digeribili, specialmente se privati della scorza; i piselli secchi ridotti in macco *(purea)* posseggono tutte le qualità e i difetti degli altri consimili farinacei.

I piselli verdi, o freschi, si servono generalmente come contorno a carni da macello, a cacciagione o a pollame. Ma anche soli, come tramessi, sono eccellenti.

Brodo di piselli. Veggasi a *Brodo.*

490. Piselli freschi alla francese. — Scegliete i piselli piccoli e freschi quanto è possibile; metteteli in una casseruola con un pezzo di burro freschissimo e acqua e schiacciateli fino a che siensi ridotti a poltiglia. Aggiungetevi del sale e un po' di zucchero in polvere, un mazzetto di prezzemolo, una piccola cipolla, ed un cesto di lattuga.

Passateli per qualche minuto sopra un fuoco vivacissimo; poi moderate il fuoco e fate terminare la cottura lentamente.

Ritirate allora il mazzetto di prezzemolo, il quale non deve essere servito, e mescolate ai piselli un pezzo di burro con una cucchiajata da minestra di farina.

Riattivate il fuoco affinchè il burro si fonda; fate legare i piselli e servite.

491. Piselli all'inglese. — Ponete sul fuoco una casseruola colma d'acqua ben salata. Quando l'acqua bollirà, versatevi dentro i piselli sgranati e fate bollire a... tutto vapore, continuando a schiumare.

Quando i piselli saran cotti, levateli, lasciateli sgocciolare alla svelta e riponeteli, prima che si diaccino, in una legumiera con burro fresco e poco sale. (1).

Fate sciogliere il burro senza riporli al fuoco, cioè col calore degli stessi piselli e serviteli senza indugio.

492. Piselli al lardo o al prosciutto. — Fate sciogliere in una casseruola un grosso pezzo di burro; passatelo, e ripassatelo nella casseruola insieme ad alcuni pezzi di lardo tagliato a dadi (oppure di prosciutto piuttosto grasso). Rinvenuti essi dadi nel burro, ritirateli.

Rosolate nel burro un cucchiajo di farina; appena colorito, bagnate con brodo; rimettete la casseruola al fuoco più vivace col lardo (o il prosciutto), che avete ritirato; e con questo i piselli e un mazzetto di erbe aromatiche.

Aggiungete una cipolla e un po' di pepe; e lasciate cuocere a *piccolo fuoco*.

493. Macco (*purea*) **di piselli.** — La *purea* o macco di piselli si fa come quella degli altri legumi secchi. Il

---

(1) Taluni aggiungono anche un po' di zucchero in polvere.

giorno innanzi si mettono i piselli secchi in bagno entro una grande quantità di acqua tiepida, e vi si lasciano *almeno* tutta la notte. All'indomani si fanno cuocere in una casseruola o in una marmitta, mettendoli al fuoco in acqua diaccia, con burro, con due o tre cipolle, sale e il mazzetto solito.

Attenzione costante al bollore, che una volta manifestatosi, non ha da cedere più, fino a tanto che non sono cotti i piselli.

Si dimenano con un *mestolo di legno,* mai di metallo, che li farebbe indurire.

Quando sono proprio cotti, si passano allo staccio e la pasta che ne risulta si mette in una casseruola, nella quale si sarà fatto rosolare nel burro abbondante uno scalogno, o della cipolla, battuti minutamente.

Si sala la *purea*, si impepa, e si bagna moderatamente con sugo di carne, o con brodo o con latte caldo, a seconda se si vuol di grasso o di magro.

Se questa *purea* dovrà servire per minestra, sia molto liquida e passata allo staccio; se per contorno, molto densa.

494. Piselli verdi alla crema. — Mescolate ad un bel pezzo di burro fresco un po' di farina. Mettete il burro in casseruola e quando è tiepido, mettete i piselli nella casseruola con un mazzetto di prezzemolo, con una cipolletta, sale e pepe. Lasciateli cuocere in questo sugo senza bagnarli altrimenti. Al momento di servirli, ritirate la casseruola, versate in una grande tazza il sugo nel quale si sono cotti i piselli ed allungatelo con crema raddolcita con zucchero stacciato. Sbattete il liquido e versatelo sopra i piselli; rimettete per un momento la casseruola sul fuoco; fate rinvenire i piselli e serviteli in una legumiera.

495. Piselli alla casalinga. — Mescolate i piselli a un grosso pezzo di burro fresco, a qualche cipollina e a due cesti di lattuga puliti, lavati, e divisi in quattro. Condite con sale, un po' di pepe, un briciolo di zucchero, un mezzo bicchiere d'acqua. Mettete la casseruola sopra un fuoco assai vivo e fate cuocere per venticinque minuti a mezz'ora.

Al momento di servire aggiungete ancora un pezzo di burro, purchè il brodo, o sugo, nel quale i piselli furono cotti, siasi quasi ridotto completamente.

496. Zuppa di macco *(purea)* **di piselli.** — Occorrono: piselli conservati 1 chilogr.; due ettogr. di burro; 35 gr. di farina di semola; sale, noce moscata; due litri di brodo; 300 gr. di pane francese; 100 gr. sugo di carne per dare sapore (da 30 a 50 goccie).

Lessati e fatti sgocciolare si passano i piselli allo staccio; si fa sciogliere il burro in una casseruola, ed al burro si aggiunge la farina, la noce moscata e il sale. Si ripone al fuoco lento, o meglio a bagno-maria. Si incorpora il tutto e si aggiungono i piselli passati allo staccio. Si mescola ben bene e si aggiunge poco a poco il brodo bollente e sgrassato. Si ritira dal fuoco, si addiziona col sugo di carne e si serve con i crostini, soffritti nella padella in 100 grammi di burro appena sciolto.

PIVIERE (*Pluvier*).

Tra le molte specie di pivieri è specialmente apprezzata la carne delicatissima del piviere dorato.

Quand'è grasso, il piviere costituisce un nutrimento un po' stimolante, che non fa bene ai convalescenti. La carne del piviere nutre poco; ma è di digestione molto facile.

Gli arabi dicono che il piviere possiede l'eleganza e i vizi di un cortigiano: perchè da vivo è vanitoso, e da morto non lascia che le penne. Gli arabi del resto, non sono famosi per la loro cucina, e perciò le loro sentenze culinarie devono essere accettate con beneficio d'inventario.

Il piviere si prepara e si cucina come la pernice e la starna, e ripieno di tartufi è eccellente.

PLUM-CAKE.

497. Il *plum-cake* è un dolce inglese, che vanta almeno tre secoli. La storia, anzi, ci racconta che alla tavola di Elisabetta d'Inghilterra ne venne servito uno meraviglioso. Era ornato di un bassorilievo che rappresentava niente meno i Greci all'assedio di Troja. E gli eroi cantati dal divino Omero, c'erano tutti raffigurati. Però lo storico, non dice se quel monumentale *plum-cake* fu trovato buono.

Il *plum-cake* si appresta così:

250 grammi di farina, 125 di uva di Smirne, che prima di adoperare s'ha da privare dei gambi e lavare bene, giacchè generalmente è sporca assai; 125 grammi di zucchero in polvere, un mezzo cucchiaino da caffè di bicarbonato di soda, un bicchiere di latte; si mischia tutto insieme e poi si aggiunge 70 grammi di burro fresco e fuso. Dopo avere sbattuto bene il tutto, si versa in una forma, precedentemente unta di burro, e si fa cuocere al forno sopra un fuoco dolce, per un'ora.

Per assicurarsi che la cottura del dolce è giusta, vi si conficca la lama d'un coltello nel mezzo; se essa ne esce asciutta, il *plum-cake* è cotto.

PLUM-PUDDING.

498. Anche il *plum-pudding* è un monumento mangereccio ricordante la vecchia cucina della più vecchia Inghilterra. La preparazione, però, non è delle più sollecite. Eccola:

Pulite 450 grammi di uva di Corinto e 450 grammi di uva di Malaga. Tagliate insieme 330 grammi di grasso di bue e 110 di midollo. Grattate 330 grammi di mollica di pane, e mischiate tutto insieme con otto torli d'uovo, 130 grammi di zucchero candito polverizzato, 25 centilitri di rhum e 60 grammi di mandorle dolci tagliuzzate. Aggiungete 10 bianchi d'uovo sbattuti *a neve*. Spolverizzate un tovagliolo di farina, circa 110 grammi; versate il *pudding* in mezzo al tovagliolo; annodatelo, senza stringere l'impasto, poichè esso deve gonfiare. Mettetelo in una pentola grande d'acqua bollente; nel quale lo lasciate bollire per sei ore continue. Servitelo caldissimo.

Versate sul *pudding* un bicchiere d'acquavite, a cui darete fuoco, e portate in tavola il *pudding* così avviluppato nelle fiamme, che farà un bell'effetto anche se non sarà riuscito bene!

499. Crema al madera per servire col *plum-pudding* o con altri budini. — In un piatto fondo sbattete, per due o tre minuti, due torli d'uova con tre cucchiajate da minestra di zucchero in polvere. Senza arrestarvi dallo sbattere, aggiungete una cucchiaiata di farina e quando il tutto forma pasta, allungate con due bicchieri di latte (due quinti) e con un pezzo di burro della grossezza di una noce. Mettete a scaldare girando sempre, ed appena bolle, aggiungete quattro cucchiajate da minestra di madera e una di rhum. Riscaldate leggermente e versate il composto sul doce (*budino*, o *plum-pudding*).

POLENTA.

500. Polenta di farina gialla colle salsicce o senza. — Ingredienti: 500 grammi di farina gialla granulosa; un litro e mezzo d'acqua bollente salata a misura; 25 grammi di burro; un bicchiere circa di latte, o di panna.

Nell'acqua bollente si spegne la farina, versandola un poco per volta e rimestando sempre col mestolo. Quando la polenta è a mezza cottura, si mette il burro, si dimena ancora e si ingentilisce col latte o panna, versati a più riprese. In un tegamino a parte si mette un cucchiajo d'olio d'oliva, o un pezzo di burro della grossezza di una nocciuola. Quando l'uno è caldo, o l'altro è sciolto, vi si immergono le salsicce punte e ripunte con la forchetta.

Quando le salsicce son cotte, si versa nel piatto da tavola la polenta, nel cui centro si pratica una fossetta, nella quale si mettono le salsicce cotte e insieme al sugo loro. Si serve caldissimo.

Il latte si può sopprimere, perchè rappresenta un lusso, una raffinatezza.

Nel cuocere le salsicce si può fare a meno del burro e dell'olio; ed invece, quando garba, all'olio, o al burro si possono aggiungere due foglie di salvia.

POLLO. (1)

Sotto questa denominazione comprendo i polli novelli e... quelli *speronati;* le pollastre ed i pollastri, le galline, i galli e i galletti, nonchè i capponi.

---

(1) Si consulti l'indice alla voce; *Pollo*, sulle varie maniere di preparare i polli.

Da preferirsi è il pollo che conta sette od otto mesi di vita. La carne del pollo è un eccellente alimento, di facile digestione e che si confà a tutti, anche agli ammalati e ai convalescenti (fig. 28).

Si prepara in mille guise differenti alla portata di tutti.

Il pollo lessato e anche quello arrosto si tagliano secondo i segni indicati nelle figure 28 e 29.

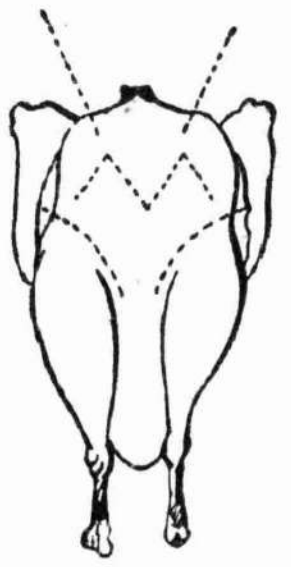


Fig. 28. — Come si taglia il pollo.

Come si uccidono senza dolore i polli. — Prima di tagliarli, i polli devono essere uccisi, pelati e.... cotti.

Vediamo dunque come si possono uccidere i polli senza farli soffrire. Il taglio della testa con un colpo energico e sicuro, come si usa con le oche e come pratica « monsieur Deibler » a Parigi con i malfattori, è il più spiccio, il più sbrigativo e, secondo il principio umanitario del buon dottore Guillotin, riassume i tre modi di morte: l'inibizione, che sopprime la sensibilità, l'emorragia e l'asfissia!

È pur vero però, che le esigenze delle nostre inveterate abitudini portano, che non si possa presentare in tavola un pollo senza testa; ma quest'abitudine consigliata dal timore di mangiare un vecchio gallo per cappone, ci fa essere crudeli verso quelle povere bestie, che, per ucciderle, le sottoponiamo o alla tortura orribile del *tirare il collo*, o all'altra non meno dolorosa dello scannamento.

Siamo, adunque, pietosi verso i polli e d'ora innanzi ghigliottiniamo quelli destinati a nutrirci.

Come si prepara il pollo. — Il pollo ucciso si lascia in riposo per qualche ora, poi si spiuma e si lascia frollare.

Si può vuotare subito dopo averlo spennato, o al momento di cucinarlo? Opino che meglio sia di vuo-

tarlo dopo la spennatura, onde le interiora non abbiano a comunicare un sapore... *sospetto* alla carne.

Prima di metterlo al fuoco, il pollo si strina alla fiamma; si lava dentro e fuori con acqua corrente e... con sollecitudine; si asciuga con un pannolino e si ammanisce per il pasto.

501. Pollo lesso. — Il pollo vuotato, strinato, lavato, asciugato si mette a lessare nel brodo salato bollente, o nell'acqua bollente salata.

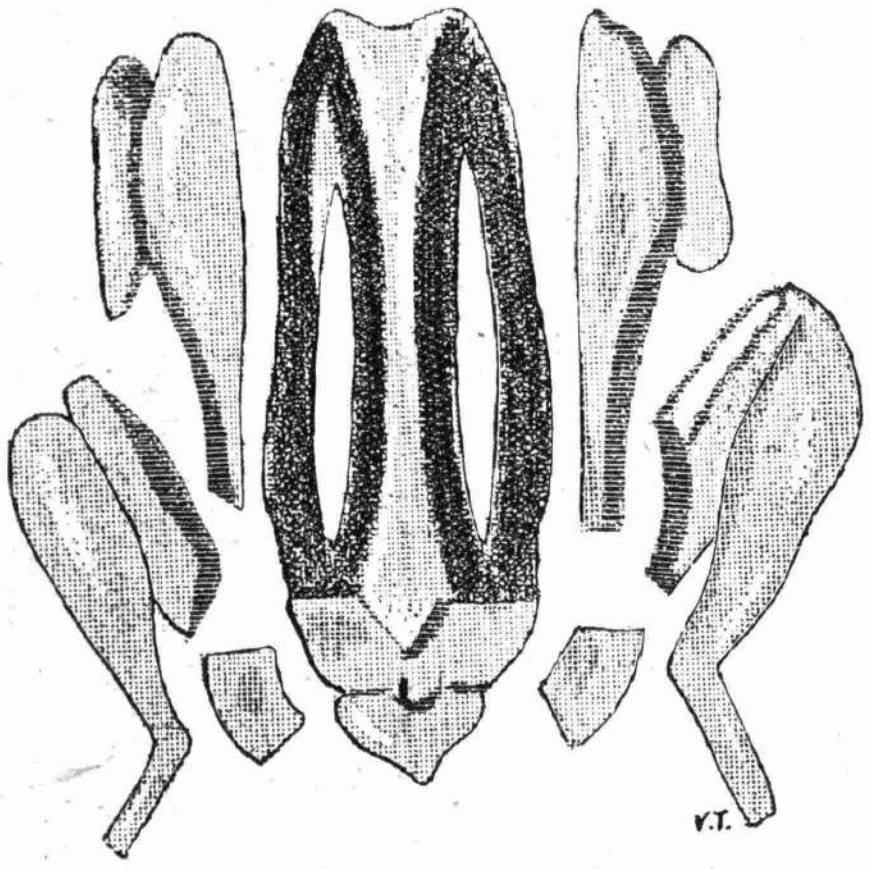


Fig. 29. — Varie parti di un pollo tagliato.

Si serve con contorno di riso lessato prima e passato poi al burro; o con altro ornamento, o al naturale.

Quest'ultima maniera di servirlo si conviene più specialmente ai convalescenti e a quelli che, per disgrazia loro, non posseggono uno stomaco integro.

502. Pollo alla dragoncella (*estragone*). — Tritate un po' di dragoncella; quell'erba profumata e conosciuta più comunemente sotto il nome francese di *estragone* e *stragone*. A parte tritate un fegato di pollo. Mescolate il fegato con un po' di dragoncella, burro, sale e pepe e riempitene l'interno del pollo.

Bardate con una fetta di lardo sottilissima e imbrigliate il pollo, che avvolgerete in un foglio di carta bianca, e fatelo arrostire colla salsa alla dragoncella.

Col resto della dragoncella preparerete una salsa con

burro fuso e un pizzico di farina, allungandola con due torli d'uova. Addizionata questa, la salsa con sottilissime fette di limone si serve a parte o col pollo, o sotto a questo a guisa di letto.

503. Pollo in salmì. — Si mettono in una casseruola 50 grammi di burro, un pezzetto di cipolla, un po' di farina bianca e si fanno rosolare; vi si aggiunge il pollo e 50 grammi di prosciutto, qualche pezzettino di ventresca di majale, erbe aromatiche, carote e sedano tagliati a pezzi.

Si cuoce a fuoco moderato e quando il pollo è ben colorito, vi si unisce mezzo bicchiere di marsala, o di vino bianco o un mestolino di brodo; indi si chiude la casseruola, avendo cura di tappare con un pezzo di carta assorbente, prima di posare il coperchio.

Si lascia su fuoco lento per tre quarti d'ora.

Si passano le verdure, ecc., allo staccio, e si serve.

504. Pollo alla tonchinese. — Fate in pezzi il vostro pollo, e fatelo rosolare con 100 grammi di burro, un cucchiajo d'olio d'oliva, una grossa cipolla, quattro cipolline, due spicchi d'aglio (tutto tritato grossolanamente), ed un mazzetto d'erbe.

Allorquando il pollo sarà a mezza cottura, copritelo d'acqua in modo che vi sia totalmente immerso.

Aprite intanto due pomidoro, toglietene i semi, tagliateli a grossi dadi, aggiungeteli all'intingolo con sale pepe, un cucchiaino di zafferano, un altro di *kari* delle Indie, un poco di zenzero (poco), o una presa di pepe di Cajenna. Fate fuoco vivo e lasciate cuocere ben coperto per circa venticinque minuti.

Intanto avrete lavato e fatto cuocere a parte, un chilogrammo di riso; e ne avrete fatto un timballo, che si porterà in tavola col pollo, che avrete ricoperto della sua salsa fatta ben densa.

Il riso si mangia nel tempo stesso del pollo e serve a smorzare il sapore fortissimo di questo piatto veramente.... tonchinese.

505. Polli alla crema. — Si prendono due polli, si lavano, si asciugano, si tagliano a pezzi e poi s'infarinano nella semola bianca.

Si frigge il burro con poca cipolla, che, dopo soffritta, si ritira; indi si unisce a questo i polli con un pezzettino di zenzero (o un po' di paprica) e sale.

Quando sono cotti, si passa la salsa allo staccio, poi a poco a poco si unisce la crema, e ciò fatto, si versa questa ancora sui pezzi di pollo e si serve.

506. Pollo in fricassea. — Preparato il pollo per la cottura, si fa a pezzi, lasciando intieri ali e petto. I pezzi si lavano, insieme al ventricolo, nell'acqua tiepida; si fanno sgocciolare e si asciugano.

In una casseruola si fa sciogliere un pezzo di burro fresco della grossezza di un uovo, e nel burro si fa rosolare una mezza cipolla affettata, che si ritira quando ha preso il colore. Allora, nel burro si mettono alcuni funghi affettati sottilmente, o tritati; un po' di timo, una foglia di lauro, due piccole cipolle tagliate, una carota, un porro, mezza rapa e un po' di sedano triturati, e tutto si lascia rosolare per pochi istanti su fuoco vivace, insieme ai pezzi di pollo. Si allunga con brodo caldo, o acqua bollente; si sala, s'impepa e si lascia bollire per circa quaranta minuti su fuoco lento.

Al momento di servire si passa la salsa al setaccio; si lega con due torli d'uovo, diluiti precedentemente in pochissimo latte, e per ultimo si addiziona il composto con il sugo di mezzo limone. Si ritiri dal fuoco, allora, si dimeni bene col mestolo e si serva molto caldo.

507. Pollo ripieno. — Racimolate la carne che vi è

avanzata da pasti precedenti, o meglio: prendete un pezzo di carne fresca, liberatela dall'osso, dal grasso, dai muscoli, ecc., e tritatela insieme a due salciccie. Unite il battuto a 50 grammi di burro fresco e a quindici castagne arrostite e sbucciate.

Se ne avete, aggiungete qualche tartufo, bianco o nero poco monta.

A parte: arrostite una dozzina di castagne che aggiungerete intiere, al ripieno, dopo averle passate al burro insieme a qualche altro tartufo (se ne avrete) tagliato a fette. Mettete a sciogliere in una casseruola un pezzo di burro della grossezza di un uovo, nel quale fate rosolare il battuto; salatelo e conditelo con un po' di pepe e sugo di carne, e bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco; fate bollire per dieci minuti e poi lasciate raffreddare.

Quando tutto questo ben di Dio non è più caldo, servitevene per riempire il pollo, ricucendo l'apertura con filo bianco, da togliersi al momento di servire.

Un'ora prima di mandare il pollo in tavola, adagiatelo in una casseruola in cui avrete fatto sciogliere pochissimo burro; fatelo rosolare prima e cuocere poi, tenendo il recipiente coperto.

Lo stesso ripieno va pel tacchino, purchè se ne raddoppino o triplichino, secondi i casi, le proporzioni.

Tacchino e pollo è opportuno riempirli tre giorni prima di servirli ai commensali e di tenerli in luogo fresco.

508. Pollo arrosto. — Preparato il pollo, come di consueto, si mette allo spiedo, a fuoco vivo da prima, poi moderato; si sala mentre cuoce e si bagna, perchè non secchi e non bruci, con acqua tiepida, ovvero col sugo suo.

Oppure si mette in casseruola a rosolare con un bel pezzo di burro e se si asciuga troppo, si bagna con cucchjaiate di acqua calda.

509. Pollo *sauté* al pomidoro. — Prendete: burro fresco quanto un uovo; fatelo sciogliere in una casseruola e nel burro fate rosolare mezza cipolla grossa, affettata, che quando ha dato il gusto potete ritirare.

Mettete il pollo, già tagliato, nel recipiente e fategli prendere il colore; aggiungete un cucchiajno da caffè di fiore di farina e dimenate col mestolo, onde non faccia grumi; allungate con un bicchiere mezzano di vino bianco, asciutto, e lasciate bollire per dieci minuti a casseruola scoperta, affinchè il vino svapori. Aggiungete un po' di brodo e un mazzetto di legumi (una carota, mezza cipolla, mezza rapa, un gambo di sedano e un ramoscello di prezzemolo) e per ultimo, pepe, sale e un cucchiajno da caffè di buona salsa di pomidoro, o il sugo passato di tre pomidoro.

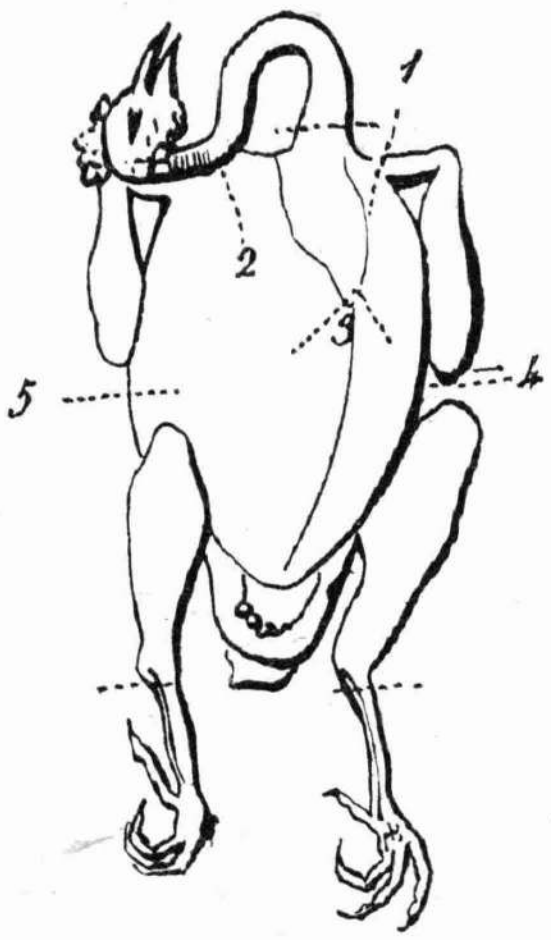


Fig. 30. — Come si scalca un pollo arrosto.

Dimenate daccapo col mestolo e lasciate cuocere il composto per tre quarti d'ora, o poco più.

510. Pollo al forno. — Strinate due polli che pesino assieme un chilogr. circa, ripuliteli ecc. e quindi salateli internamente con 20 gr. di sale fino (10 gr. per pollo). Metteteli nel recipiente nel quale dovranno cuocere, bardateli sul petto con 100 gr. di lardo bianco a fette; versatevi sopra 100 gr. di burro che avrete fatto sciogliere; salateli esternamente ed unitevi 5 o 6 foglie di salvia o un ramoscello di rosmarino. Lasciateli cuocere sul fornello per 45 minuti (mezz' ora se nel forno) e serviteli di crescione guarniti.

511. Minutaglie di pollo al pomidoro. — In una casseruola fate sciogliere un pezzo di burro; nel burro fate rosolare una cipolla mezzana tagliata in quattro. Appena rosolata al color d'oro, togliete la cipolla, e in vece sua mettete a soffriggere nel burro le minutaglie di pollo, quali: rigaglie, capo, creste, collo, ali, ecc. Quando saranno rosolate cospargetele di farina; poi salate e annaffiate con un terzo di bicchiere di brodo, nel quale avrete fatto sciogliere un cucchiajno da caffè di conserva di pomidoro.

Coprite la casseruola e lasciate cuocere su fuoco moderato.

512. Capponi. — La carne grassa e tenera di questo gallo.... operato, si addice allo stomaco più delicato; è di conseguenza, un nutrimento riparatore ed eccellente per i convalescenti. Tra il settembre e il febbraio i capponi sono meglio adatti per comparire sulla tavola, e devono avere da sette ad otto mesi.

Il cappone dà un brodo squisitissimo che è preferibile a quello della più bella gallina.

La maniera di scalcare un cappone è semplicissima. Prima si tagliano le coscie (1 e 18), le ali (3 e 6) quindi la parte compresa tra i numeri 10, 11, 12; poi i bianchi (9, 10) e si divide orizzontalmente la carcassa (fig. 31).

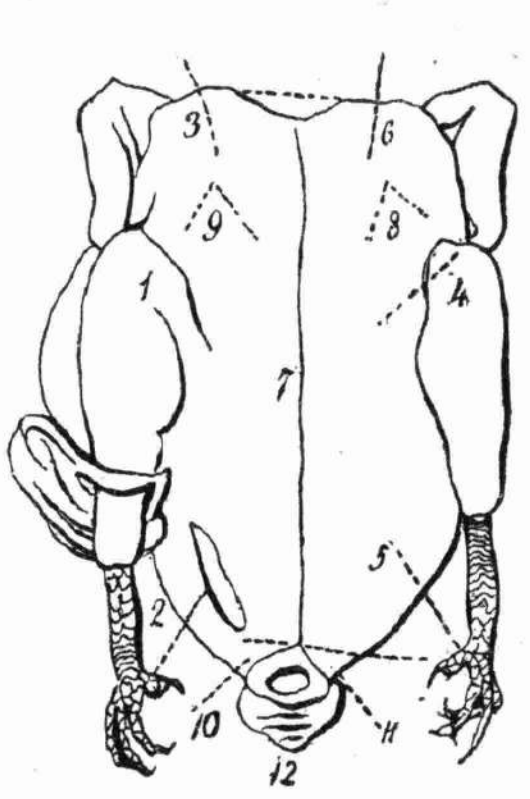


Fig. 31. - Come si prepara e come si scalca un cappone.

Altri preferiscono scalcarlo nel modo seguente: dividono ciascuna coscia in due, ciascuna ala in tre; lasciano i bianchi intieri, e della carcassa e del dorso si fanno sei pezzi ben distinti.

Il cappone, è risaputo, si prepara e si cucina come il pollo.

513. Cappone in istufato. — Preparate un cappone come al solito; collocatelo in casseruola con fette di lardo sottilissime sotto e sopra; aggiungendovi un battutino di carne, due piccole carote a fette, due cipolle tagliate ciascuna in quattro, due chiodetti di garofano, qualche fetta di limone senza scorza e senza semi, pepe, sale e il solito mazzetto guarnito.

Annaffiate il cappone con un bicchiere e mezzo di brodo o di acqua e altrettanto vino nero. Lasciatelo bollire su fuoco moderato per un'ora circa.

Quand'è cotto, levate dalla casseruola il cappone e mettetelo al caldo; sgrassate il sugo che rimane, rimettetelo al fuoco perchè si riduca e diventi denso; aggiungete un pezzo di burro (quanto una nocciuola) manipolato con fior di farina: versate la salsa, o sugo, sul cappone e servite caldissimo.

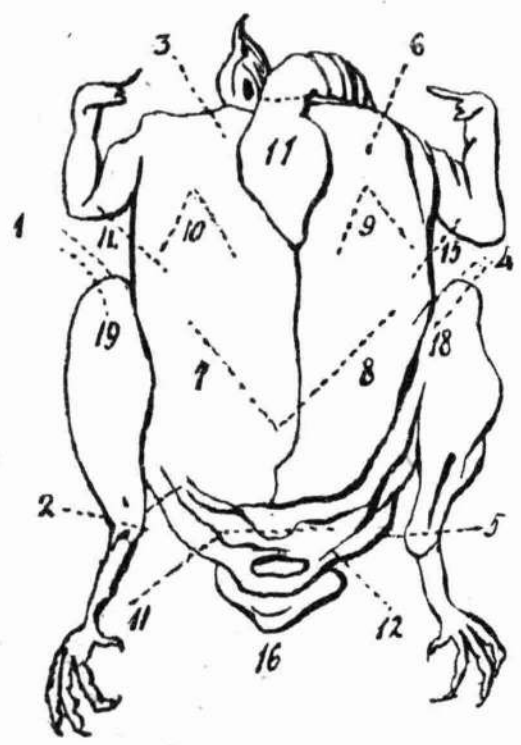


Fig. 32. - Come si prepara e come si scalca la pollastra.

514. Pollastra. — E come il pollo si prepara e si cucina la pollastra, che però si taglia come il cappone e nell'ordine indicato nella fig. 32, perchè una pollastra di.... *coscienza*, non deve essere meno grassa e meno saporita di un bel cappone.

POMIDORO.

Il pomidoro non ha alcuna influenza sull'organo della circolazione; piuttosto, è parecchio indigesto, se mangiato crudo; ma non procura danno, se usato cotto e con.... parsimonia.

Il pomidoro si prepara in molte guise, sia cotto, sia crudo, e col pomidoro si fa la conserva omonima che, quando usata con intelletto, rende segnalati servigi nell'apprestare le pietanze.

La conserva di *lycopersicum,* altro non è, che una conserva di pomidoro, detto appunto dai botanici: *Solanum lycopersicum.*

515. Pomidoro ripieni. — Lavate i pomidoro; tagliateli in due perpendicolarmente al gambo. Spremetene l'acqua e levate i semi. Asportatene la parte centrale dura, che batterete minutissimamente insieme a prezzemolo e a uno o due spicchi d'aglio, a un torlo d'uovo sodo, a un po' di midolla di pane inumidita in acqua o in latte, e a rosmarino, o a timo, o a salvia.

Mescolate bene il battuto, salatelo e impepatelo e di esso riempite i vani dei mezzi pomidoro.

Disponeteli in una teglia appena oliata; versate qualche goccia d'olio sopra e in mezzo ai pomidoro; cospargeteli di pangrattato e fateli cuocere per un'ora con fuoco moderato sotto e sopra.

516. Pomidoro ripieni al grasso. — Scegliete pomidoro eguali, o quasi, nella forma e nella grossezza. Sulla parte del gambo praticate un taglio circolare come se voleste formare un coperchio col disopra dello stesso pomidoro. Questi coperchi non si buttano, ma si conservano a parte. Anch'essi saranno preziosi al momento opportuno.

Frattanto si vuotano i pomidoro da' semi e dall'acqua per mezzo di un cucchiaino da caffè, se non si possiede quello rotondo, fatto a bella posta.

Il vuoto che risulta in ciascun pomodoro, si riempie di una crostata, o pasta, fatta con resti o ritagli di vitello arrostito, con un po' di prosciutto, grasso e magro, battuto minutamente; condito con sale, pepe, prez-

zemolo e punte o spicchi d'aglio battuti; due cucchiajate di panata al latte o di midolla di pane cotta perfettamente; un po' di scalogno tritato, passato al burro, due uova (chiaro e torlo). Questo ripieno dev'essere amalgamato a perfezione.

Riempiti i pomidoro, si ricoprono le aperture praticate con i pezzi messi da parte, e, disposti in una teglia con burro o con olio, si fanno cuocere con fuoco moderato sopra e sotto. Basta un'ora di cottura.

517. Insalata di pomidoro. — Immergete i pomidoro in acqua bollente, onde levar loro la prima pelle; affettateli a pezzi, levandone i semi. Affettate egualmente e minutamente una cipolla bianca, e quindi, nell'insalatiera, formate uno strato di cipolla, poi uno di pomidoro, e così di seguito, per finire con uno strato di cipolla; salate e impepate abbondantemente e conditeli con molto aceto, di quello proprio buono, e lasciate l'insalata a marinare.

Dopo qualche ora, levate tutti pezzi di pomidoro e lasciateli sgocciolare; disponeteli in una barchetta, o piatto per principii; conditeli con olio e poco aceto e serviteli.

518. Pomidoro al *gratin*. — Tagliate per traverso e in mezzo alcuni bei pomidoro; fate uscirne l'acqua, levate loro i semi; salateli, lasciateli sgocciolare per qualche minuto sullo staccio; metteteli in una padella, o in una teglia, con burro od olio, fateli rosolare a fuoco vivissimo dalle due parti; spolverizzateli con midolla di pane mista a prezzemolo e a uno spicchio d'aglio tritato.

Metteteli al forno per dieci o dodici minuti e serviteli.

POPONE (*Cucumis melo*).

Frutto ovoide o rotondo; un poco peloso nella gioventù, con la buccia dura, grossa, alquanto giallognola, comunemente reticolata. La sua polpa sugosa è molto dolce e delicata; ma alquanto indigesta.

Si serve come *antipasto*, insieme al prosciutto di San Daniele o del Casentino; ma anche con quello.... che vendono tutti i pizzicagnoli, e come *frutta* sulla fine del pasto.

519. Conserva o marmellata di popone. — Col popone si fa una conserva o marmellata, ch'è quanto mai squisita e delicata.

Tagliate un popone a fette, liberatelo dai semi e.... dal resto che lo riempie internamente.

Riducete le fette a piccoli dadi o a pezzi; metteteli a cuocere in casseruola; allungate con un mezzo bicchiere d'acqua. Lasciatelo bollire per un paio d'ore; raddolcite a piacimento con zucchero; e quindi ritiratelo dal fuoco e versatelo in una compostiera a raffreddare, per un altro paio d'ore, prima di servirlo.

PROSCIUTTO.

È il coscio, o la spalla del majale, o del cinghiale, preparati in modo particolare. Il prosciutto costituisce un alimento gradevole per gusto; ma indigesto, specialmente in estate, quando è salato, o affumicato.

520. *Come si prepara il prosciutto.* — Staccata la coscia o la spalla, se ne punge con un forchettone e ripetutamente la cotenna. E poi si prepara un miscuglio composto di cinque chilogrammi di sale da pastore (sale

grosso); 250 grammi di pepe macinato e 66 grammi di salnitro, per ciascun prosciutto.

Con questo miscuglio strofinate ben bene la coscia o la spalla e poi mettete prosciutto e miscuglio in dispensa. Traetelo fuori dopo otto giorni, ed allora, tolto il prosciutto dal miscuglio, fate bollire questa salamoia tale e quale. Schiumatela e aggiungetevi 66 grammi di teste di garofani; 66 gr. di zenzero; 66 grammi di coriandoli; 250 grammi di pepe in grani; 240 grammi di ginepro in grani; due manciate di basilico; due manciate di salvia; due manciate di maggiorana; 2 chilogrammi di sciroppo di zucchero, o di zucchero biondo o *cassonata*, timo e lauro.

Le proporzioni qui date sono per due prosciutti, perchè è probabile che chi ha un prosciutto da preparare, n'abbia due, cioè i due cosci del majale.... di sua proprietà.

Allorchè questa salamoja, dopo aver bollito, s'è diacciata, versatela sul prosciutto, che immerso nel liquido, riporrete nella dispensa; ma se il liquido non basta a ricoprire il prosciutto, aggiungete acqua quanto occorre saturata prima di sale.

Sopra il prosciutto, o prosciutti, ponete un pezzo di tavola e su questa dei pesi qualunque, quanti ne occorrono perchè i prosciutti restino immersi nel liquido per tre settimane precise. Trascorse le quali, togliete la salamoja e lasciate ancora per dodici ore sotto pressione i prosciutti.

Allora attaccateli sotto la cappa del camino, o vicino, perchè abbiano ad affumicarsi.

Quando sono secchi ed hanno preso un bel colore scuro, strofinateli con un miscuglio di vino e di aceto per impedire che le mosche ne facciano il loro prediletto convegno.

Fateli ancora seccare sotto alla cappa del camino per parecchi giorni e poi riponeteli, *sospesi,* in luogo secco.

Durante la fumigazione è consigliato di bruciare sotto la cappa erbe, frasche e rami di piante odorifere.

521. *Come si serve il prosciutto.* — Il prosciutto si serve crudo o cotto. Tutti sanno come si serve il prosciutto crudo; vediamo invece come si cuoce.

Prima si pulisce, senza però alterarne la cotenna, e si lava abbondantemente con più acque, perchè perda la salamoja. Poi si avviluppa in un pannolino e si mette in un pajuolo stagnato, o dentro una marmitta profonda con timo, lauro, aglio, un grosso mazzo di erbe odorifere, una dozzina di cipolle ed altrettante carote; quattro o cinque teste di garofano e 25 o 30 grammi di salnitro, che darà un bel colore alla carne.

Bagnate con acqua, e se potete assere generosi, aggiungetevi una bottiglia di vino bianco.

Fate bollire a fuoco moderatissimo, da quattro a cinque ore. Lasciate diacciare il prosciutto nel suo brodo e quand'è diaccio ritiratelo.

Il brodo nel quale avete fatto bollire il prosciutto usatelo per farne una buona zuppa facendovi bollire un cavolo, dopo che ne avrete tolto il prosciutto. Ma di questo brodo potrete usare al *patto*, che *non contenga* nè salnitro, nè vino. Ci siamo intesi?

Il prosciutto lessato si serve specialmente con una *purea* o macco di patate, o di fagioli bianchi secchi, o di piselli.

522. Come si servono i resti del prosciutto. — 1ª *Maniera.* — Le fette di prosciutto crudo o cotto, ma da preferirsi quelle del crudo, si fanno friggere alla padella con un po' di burro e due o tre pezzi di zucchero, ridotti in polvere. Le fette di prosciutto si fanno cuocere dalle due parti, ma non troppo. Appena cotte, si dispongono sul piatto, lasciando il burro sul fuoco e allungandolo con due o tre dita di vino bianco. Si lascia

dare due bollori e si versa la salsa sul prosciutto, che si serve caldo.

523. 2ª *Maniera.* — E simile alla precedente; ma più semplice, perchè si fanno friggere le fette di prosciutto senza zucchero, e nella salsa si mettono due dita d'acqua in luogo del vino.

PRUGNE.

Ve ne sono delle squisitissime e delle superbe per profumo e per colore.

Anche quando è ben matura, la prugna non è di facile digestione e perciò non è da consigliarsene l'uso abbondante a chi soffra o a chi è delicato di stomaco. Mangiate in quantità, allorchè sono appassite, si mutano in un lassativo potente, che provoca diarree ribelli alle più energiche cure.

524. Conserva di prugne. — Scegliete delle prugne ancora un po' verdi, pungetele con uno spillo per sette od otto volte; tagliate metà del gambo; fatele rinvenire per un istante nell'acqua bollente ond'abbiano a conservare il loro colore naturale: fatele sgocciolare; riponetele in boccali o vasi, che riempirete con sciroppo a 22 gradi. Chiudete i recipienti e metteteli a bollire per 25 minuti in bagno-maria.

Ma le prugne si possono preparare pure come le albicocche; ma senza aggiungere le mandorle dei loro noccioli.

PUNCH.

525. È un misto di acqua bollente con molto rhum, o acquavite, o *kirsch*, o rosolio, addizionato di zucchero e con o senza l'aggiunta di un pezzettino di

scorza di limone. Si addimanda, così preparato, *punch bianco*.

In quello *nero*, invece, l'acqua è sostituita dal caffè; e in quello di thè, da questo infuso.

Ma il modo classico per preparare il *punch* consiste nell'accendere in un vaso di terra resistente, o di metallo, dell'acquavite con zucchero. Quando la fiamma perde la tinta azzurrognola, si smette dall'agitare il liquido, perchè la fiamma si spenga. Allora si aggiunge un terzo di thè piuttosto carico e bollente, due cucchiajate da minestra di *kirsch* o di rhum e altrettanta acqua bollente. Ma a coloro che non sono afflitti dalla miseria, raccomando il

526. ***Punch*** **alla Napoleone.** — Tanto efficace, dicono, contro gli attacchi dell'influenza.

Si prenda una bottiglia di eccellente vino del Reno e una bottiglia di vecchio Barolo, o di Bordeaux. I due vini si mescolano e si pongono al fuoco con un ettogrammo di zucchero. Quando il vino alza il bollore si rinforza con un bicchiere scarso di squisito rhum, riscaldato in precedenza nel modo seguente: sopra un cucchiajo d'argento, o.... quasi d'argento, si versa un po' di rhum e gli s'appicca il fuoco. Il rhum da versare a poco a poco nel vino, si fa passare dal cucchiajo che lo infiamma.

L'operazione sembra pericolosa ma non lo è. Versato la qualità di rhum indicata, si dimena il vino, diventato *punch*, che si serve in bicchieri.

QUAGLIA.

Questo piccolo uccello di passaggio è stimato per la delicatezza e la bontà della sua carne tenera. Però è un alimento caldo e stimolante.

Verso la fine dell'estate la quaglia è più grassa e succolenta, e non vuole essere troppo frollata.

In generale la quaglia è indigesta, e si serve intiera a ciascun convitato. Però, se s'ha da tagliare, prima le si stacca il collo (1); poi si tagliano le ali e il petto (2 e 4); quindi le coscie (6 e 7); per ultimo la carcassa si divide in due (secondo i tagli 5 e 3 della fig. 33).

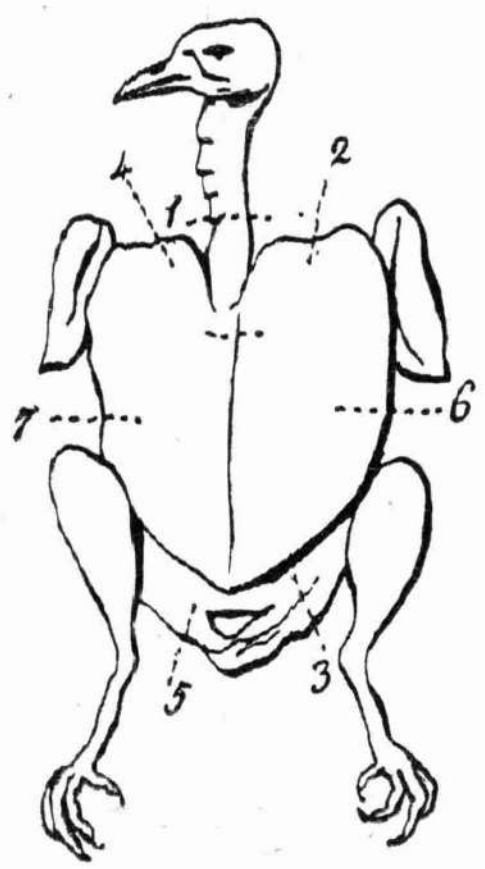


Fig. 33. - Come si scalca la quaglia.

527. Quaglie alla casseruola. — Spennate, vuotate e strinate gli uccelli, metteteli in casseruola bardati d'ambo le parti, con lardo sottilissimo; bagnate con un bicchiere di vino bianco; salate, impepate, aggiungete una foglia di lauro. Quando sono cotte disponetele con bel garbo sopra il piatto da mandare in tavola, passate la salsa nella quale cossero e versatela bollente sulle quaglie.

528. Quaglie arrostite. — L'ho già detto; le quaglie vogliono finire allo spiedo. Cuociono in venti minuti. Le quaglie allo spiedo non devono essere troppo frollate, si spennano, si vuotano e si strinano; si bardano; si avviluppano in una foglia di vite lavata bene e asciugata. Quando le quaglie hanno preso un bel colore, si servono su i crostini che hanno ricevuto la sgocciolatura delle quaglie, durante la cottura.

529. Quaglie alla cacciatora. — Vuotate e strinate le quaglie; fatele saltare nella casseruola col burro, una foglia di lauro, erbette, sale e pepe; cospargetele di farina; rivoltatele, e quando la farina è rosolata, bagnatele con brodo (o acqua calda) e con vino bianco in

proporzioni eguali. Quando le quaglie sono cotte, ritiratele dal fuoco; fate ridurre la salsa nella quale le avete cotte, sgrassatela, versatela sulle quaglie e servite caldissimo.

RADICI (*Ravanelli*).

530. Non nutrono; si digeriscono facilmente, se lo stomaco è integro. Si servono come *principî;* ma hanno da essere dolci e tenere.

Si privano delle radiche e delle foglie, ad eccezione di due o tre centrali e piccole. Si lavano abbondantemente in acqua fresca e si servono in bell'ordine sopra i piatti da principî, detti comunemente *barchette*.

Ragno (*Pesce di mare*). Veggasi *Branzin*.

Ragno, dicono impropriamente gli abitanti della costa ligure o livornese, la *spigola*, a cui rimando il lettore, detta in Lombardia *branzin*. Ma il *ragno di mare* vero e proprio è il *trachinus*, di cui alcune specie si nascondono nelle sabbie dei bassi fondi, con molto pericolo dei bagnanti.

Questi pesci, e non il così detto *branzin*, hanno realmente una secrezione velenosa, la ghiandola della quale si trova alla base delle spine degli opercoli, nelle quali due scannellature longitudinali servono di conduttura capillare al liquido velenoso.

La puntura di questo *pesce ragno*, vero e proprio, produce facilmente flemoni dolorosissimi, ma non mortali.

RANOCCHI.

Hanno la carne altrettanto delicata quanto è buona. Sono di facile digestione e si addicono allo stomaco delle persone anche sofferenti, ammalate o convalescenti.

La carne dei ranocchi è migliore in autunno che nelle altre stagioni.

531. Brodo di ranocchi. — In mezzo litro d'acqua mettete: mezza carota; una cipolla bianca; tre fettine di pastinaca; un cesto di lattuga; un mazzetto di cerfoglio; un pizzico di sale; un pezzo di zucchero candito della grossezza di una noce moscata. Fate bollire; ma dopo che ha sollevato il bollore, lasciate sobollire pian piano. Quando i legumi sono a tre quarti di cottura, aggiungetevi dodici coscie di ranocchi, scorticate, lavate, ecc. Ravvivate il bollore, schiumate; e lasciate sobollire di bel nuovo per mezz'ora.

532. Fritto di ranocchi. — Le coscie di ranocchi, o i ranocchi, si vendono di già preparati. Metteteli prima nell'acqua fresca, sciacquateli ben bene, fateli sgocciolare, asciugateli con un pannolino, immergeteli in chiaro d'uovo sbattuto, infarinateli e fateli friggere nell'olio o nel burro, fino a tanto che non hanno preso un bel colore dorato. Serviteli bollentissimi con spicchi di limone.

533. Ranocchi alla *poulette*. — Lavate e tenete per qualche tempo in acqua fresca i ranocchi di già preparati. Fateli sgocciolare, asciugateli, passateli alla casseruola con un po' di burro fuso; cospargeteli leggermente di farina e, quando questa è dorata, aggiungete vino bianco, pepe e scalogni, battuti minutamente.

Fate bollire; legate la salsa con un torlo d'uovo, dopo aver ritirato la casseruola dal fuoco.

534. Minestra grassa di ranocchi. — I ranocchi, già preparati, teneteli per mezz'ora in acqua fresca. Metteteli, senza farli sgocciolare, in un pentolo o in una marmitta con tant'acqua quanto occorrerebbe di brodo

per la minestra dei commensali. Aggiungete: rape, pastinache, un pezzetto di sedano, una cipolla abbrustolita, sale e un pezzo di lardo.

Fate cuocere lentamente per quattro o cinque ore e servitevi di questo brodo per fare una minestra qualsiasi di grasso.

535. Minestra magra di ranocchi. — Operate come per la minestra grassa; ma sopprimete il lardo e sostituitelo con un bel pezzo di burro da mettersi nel brodo dei ranocchi al momento di servirlo.

RAZZA.

536. Somiglia nella forma al rombo; ma non alla carne del rombo, perchè quella della razza è dura, compatta e indigesta.

Quando la razza è un po' fatta, e qui per fatta intendo: pescata da parecchio tempo, bisogna ammannirla al burro nero e rilevarne il gusto *pungente* con capperi o cetriolini tritati (sott'aceto), e con prezzemolo fritto.

Quand'è fresca, il meglio è di schiacciarne il fegato quand'è cotto, e d'impastarlo con una salsa bianca insieme alla quale salsa, di color nocciuola, si serve il pesce lessato in acqua salata, mista ad aceto, e con quattro o cinque belle fette di cipolla.

REJNA (*Brême*).

537. La reina è pesce d'acqua dolce e di mare. Quella d'acqua dolce somiglia al carpo o carpione, e come questo si prepara.

Però è preferibile servirla con una salsa piccante allo scalogno.

La reina ben nutrita ha la carne bianca, sostenuta, gustosa e facile alla digestione. Quella di mare, che i francesi addimandano *spare-brême* e noi *carpa di mare* od *orata* non è tolta in considerazione, se non quando

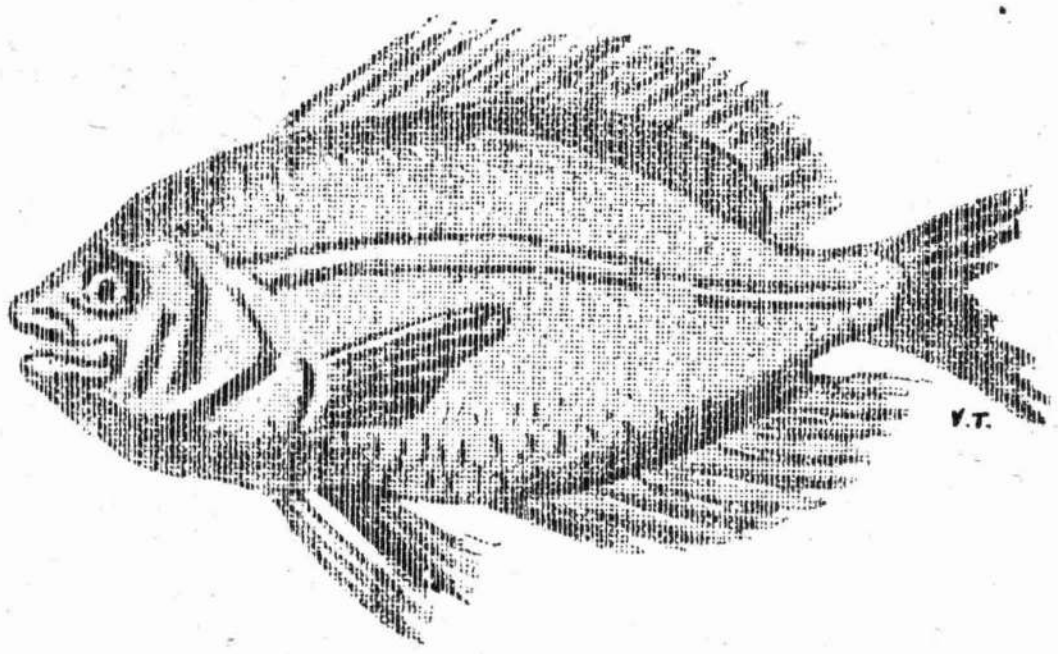


Fig. 34. — Reina.

ha raggiunto un certo sviluppo ed ha vissuto in mezzo alle profonde scogliere. Generalmente si pesca tra marzo e settembre, e si ammanisce in intingolo, alla graticola, fritta e lessata.

RIBES.

Il ribes è un frutto dell'estate di un'acidità gradita al palato; rinfresca alquanto, ma non nutre o nutre poco. Se mangiato in copia, infiamma gli organi della digestione e provoca facilmente la tosse. Si addice poco alle persone costipate per natura, a chi soffre d'insonnia e a coloro che sono affetti da malattie cutanee.

Talvolta l'abuso del ribes rosso fa comparire bollicine nella retrobocca.

538. Conserva di ribes. — 1ª *Maniera.* — Sgranate e mettete nell'acqua fresca il ribes rosso e bianco, misto,

presso a poco in parti eguali. Dopo averlo lavato mettetelo a sgocciolare sullo staccio. Versatelo poi dentro uno sciroppo leggero, bollente, nel quale il ribes dovrà restare immerso. Ritirate tosto, dopo l'immersione, la casseruola dal fuoco; lasciate riposare per un quarto d'ora; dimenate poi dolcemente. Rimettete sul fuoco ed al primo bollore ritirate dal fuoco e versate nella compostiera.

539. 2ª *Maniera.* — Prendete del ribes rosso, bello, grosso, maturo, trasparente. Sgranate i grappoli con una forchetta e procurate di mettere insieme 3 chilogrammi di acini.

Fate cuocere, fino a tanto che non fili, 3 chilogrammi di zucchero, entro cui getterete il ribes; fategli dare cinque o sei bollori; versate entro uno staccio, collocato sopra un piatto fondo; lasciate sgocciolare senza comprimere il frutto. Rimettete lo zucchero sul fuoco, perchè torni a filare; rimettetevi il ribes; dimenando dolcemente con il mestolo, o con la schiumarola, perchè il frutto non s'attacchi al recipiente, e lasciate cuocere fino a tanto che, togliendo la schiumarola o il mestolo, la conserva non scenda lentamente come un fitto velo.

540. 3ª *Maniera.* — Prendete del ribes, rosso o bianco, poco importa; ma tenetele separate, se volete usare le due qualità.

Mettetelo in vasi o boccali di cristallo e comprimetelo senza schiacciare di troppo.

Riempite i recipienti con sciroppo freddo a 26°. Mettete i recipienti in bagno-maria e operate come per le albicocche ed altri frutti.

E qui, ricordatevi: 1°, che i gambi dei grappoli di ribes comunicano un po' della loro acredine allo sciroppo e che perciò è opportuno sgranare il ribes da

riporre nei vasi; 2°, che quando il miscuglio ha alzato un bollore in bagno-maria, s'ha da ritirare dal fuoco.

541. Marmellata di ribes maturo. — Si faccia cuocere 250 grammi di zucchero allungato con un bicchiere di acqua, e quando lo sciroppo è molto denso, vi si getti un chilogrammo di ribes in grappoli, scelto, lavato e sgocciolato.

Dopo una brevissima ebollizione si toglie il ribes e lo sciroppo, collocato al fuoco, si fa ridurre di bel nuovo.

Si accomoda il ribes in una compostiera e quando lo sciroppo è ristretto e bollente si versa sopra al ribes.

542. Gelatina di ribes. — Quattro chilogrammi di ribes (due di rosso e due di bianco), uniti a quattro chilogrammi di lamponi, i primi e i secondi mondati e lavati con la massima cura. Gli otto chilogrammi di frutti si mettono in una casseruola capace di contenerli comodamente, insieme a un litro d'acqua.

Fuoco molto vivo, e girate costantemente con la schiumarola, perchè i frutti non si attacchino al fondo del recipiente. Fate bollire per otto minuti e poi versateli sopra uno staccio di crino, collocato sopra un utensile adatto e capace di ricevere quanto passa attraverso lo staccio. Schiacciate i frutti, strizzateli entro un pannolino e pesate tutto il sugo che i frutti vi hanno dato.

Allora aggiungete 600 grammi di zucchero per ogni chilogrammo di sugo. Fate fondere al fuoco e fate cuocere fino a tanto che lo sciroppo segni 28° al *pesa-sciroppi*.

Riponete questa gelatina in boccali, o vasi di terra, o di cristallo e copriteli con un pezzo di carta inzuppata nell'acquavite. Coprite i vasi meglio che potete e collocateli in luogo asciutto e fresco.

RISO.

Alimento sano, facile alla digestione, leggero e relativamente nutriente, perchè ricco di fecola. Però il riso non gode le simpatie di tutti, malgrado che per la salute valga assai meglio del *tapioca,* del *sagou*, ecc., e delle stesse paste nostrane, allorquando cominciano a contare qualche tempo dalla fabbricazione loro.

Il riso, sotto talune forme, può essere somministrato anche ad ammalati o a convalescenti. Si serve in minestre grasse o magre ; si associa a *purea* d'ogni specie ; si impiega come contorno al pollame arrostito o lessato; se ne fa una quantità di dolci, che vanno dal pasticcio e dal budino al gelato.

Prima di farlo cuocere, il riso si sceglie e si monda; ed è opportuno lavarlo in più acque fresche per farlo poi sgocciolare. Quindi si mette a rinvenire, o a screpolare, nell'acqua, nel brodo o nel latte, e qualunque sia il *destino* che lo attende, vuol essere cotto in poco liquido e a fuoco lento. Dopo la cottura i grani di riso devono rimanere intieri e non vogliono essere dimenati col mestolo, quando cuociono.

543. Riso al latte. — Mondate e lavate il riso in ragione di un buon cucchiajo da minestra per convitato.

Lessate otto cucchiajate di riso in un litro di latte e salatelo a piacere.

Se il riso dev'essere servito come dolciume, al sale si sostituisce lo zucchero in polvere alla vainiglia; e al momento di servire, qualora piaccia, se ne cosparge la superficie con cannella in polvere.

Minestra di riso al brodo. Veggasi a *Minestre.*

544. Riso all'indiana. — In un casseruola pongansi 150 grammi di lardo affumicato, scottato (imbiancato) e fatto rinvenire per un istante nell'acqua bollente e

poi tagliato a pezzetti, e una cipolla tagliata a fette sottilissime. Messa la casseruola al fuoco si fa rinvenire il composto per alcuni minuti. Poi vi si aggiungono le membra di due pollastrelli o di un bellissimo pollo, tagliate in pezzi, mettendo da parte la carcassa e le estremità del pollo.

Quindi si anima il fuoco, onde i pezzi di pollo s'abbiano a rosolare e poi si aggiungono tre litri di brodo e si lascia bollire fino a cottura.

Prima di servire si immerge nel liquido mezzo chilogrammo di riso mondato, lavato, fatto sgocciolare; si ricopre la casseruola e si lascia bollire per dieci o dodici minuti. Per ultimo si colloca la casseruola alla bocca di un forno o sull'angolo del fornello, per una ventina di minuti, trascorsi i quali si ritrae il riso e si dispone senza schiacciarlo, a forma di piramide sopra il piatto di tavola.

545. Acqua di riso. — Si prepara come l'acqua di orzo.

L'acqua di riso è una bevanda rinfrescante, leggermente astringente e nello stesso tempo alquanto nutriente. Ottimo rimedio nelle irritazioni degli intestini, accompagnate da *flusso* liquido e frequente.

546. Riso all'imperatrice. — Si prendono 100 grammi di riso. Mondato, lavato, ecc., il riso si mette a rinvenire e a screpolare in un quarto di litro di latte bollente. Si lascia raffreddare il tutto.

A parte: si prendono otto torli d'uovo, 100 grammi di zucchero e un litro di crema, e dopo averne fatto un impasto si amalgama al riso e al latte. Si aggiunge poi un ananasso mezzano, tagliato a piccoli dadi, della crema alla Chantilly (1), e vainiglia, quanto occorre per dare il profumo.

---

(1) La crema alla Chantilly è... la nostra panna montata, più o meno condita con droghe.

Il composto si mette a gelare per due ore e mezzo e si può togliere dallo stampo dieci minuti prima di servire.

La forma di riso, così gelata, si riveste di uno strato di sciroppo, o di conserva di fragole, molto densi.

547. Riso al pomidoro. — È pure addimandato *riso alla creola* e si prepara così:

Si fa rinvenire una cipolla affettata insieme a quattro pomidoro tagliati, a' quali furono levati i semi, e a burro buono e abbondante. Appena i pomidori sono rosolati, in una casseruola si versa un bicchiere d'acqua per ogni 250 grammi di riso da far cuocere, e si aggiunge sale, pepe e il mazzetto.

Si lasci bollire gagliardamente e quando il bollore è al massimo grado si immerge nell'acqua il riso, già mondato, ecc., e si copre la casseruola. Allorchè l'acqua ha raggiunto il livello del riso (e ciò per la forte ebollizione), si bagni con pochissima acqua calda onde il riso non si attacchi, e, quando è cotto, tolgasi tutto il fuoco dal fornello; ma vi si lasci la casseruola perchè il riso asciughi alquanto. Servite caldo.

548. Riso alla milanese con zafferano. — In una casseruola con un litro di brodo in ebollizione si immergono 250 grammi di riso mondato, lavato e fatto sgocciolare.

Quando il riso comincia a screpolare vi si aggiungono 125 grammi di midollo di bue tagliato a pezzi. Pochi minuti bastano perchè si cuocia. Poi, 125 grammi di formaggio parmigiano grattugiato, e si leva la casseruola dal fuoco.

In una o due cucchiajate di brodo si sarà messo in fusione per 25 cent. di fiore di zafferano; il brodo in cui è rimasto infuso si passa al setaccio e si mescola al riso, che si serve caldissimo.

549. Risotto alla milanese. — Ma se volete mangiare un eccellente risotto alla milanese, è così che dovete prepararlo.

Mettete un ettogrammo di burro freschissimo in una casseruola. Quand'è sciolto, fate colorire nel burro mezza cipolla grossa, affettata sottilmente. Quando la cipolla è rosolata, toglietela dalla casseruola e, nel burro rimasto, aggiungete poco per volta il riso, dimenando sempre col mestolo.

Tutte le volte che il riso rimane a secco, bagnatelo con mezzo bicchiere di brodo caldissimo e ciò fino a tanto che il riso non sia completamente cotto.

Salate, impepate e, se v'aggrada, aggiungete un po' di zafferano.

Quando il riso è quasi cotto, addizionatelo con un po' di sugo di carne, che lo rende più gustoso. Cotto, il riso si toglie dal fuoco e si condisce con formaggio parmigiano grattato e con un pezzo di burro fresco (poco più grosso di una noce). Mescolate bene bene e servite caldo.

Se ne avete e se vi piace, ornate il risotto con tartufi bianchi tagliati a fette sottilissime, o tritati finamente, nel qual caso si mescolano al risotto e si fanno cuocere per qualche istante.

550. Riso in cagnone. — 1ª *Maniera.* — Dopo averlo mondato, lavato e fatto sgocciolare, fate cuocere il riso nell'acqua salata e, quand'è cotto, toglietelo dall'acqua con la schiumarola, ond'abbia a sortire asciutto.

Mentre il riso cuoce, a parte preparate quattro acciughe battute minutamente (dopo averle pulite) che rosolerete insieme ad una cipolla divisa in quattro spicchi, e a cinquanta grammi d'olio. Quand'è rosolato togliete la cipolla e sostituitela col riso. Dimenate, rimestate bene; conditelo con sale, pepe, noce moscata, che potete sopprimere se non vi aggrada.

All'olio si può sostituire il burro e alla noce moscata il formaggio grattugiato.

551. 2ª *Maniera.* — Ma un buon riso in cagnone si può ottenere operando così:

In molta acqua bollente, e salata a giusta misura, si fa lessare il riso per la durata di tredici minuti. Quindi si fa scolare bene, e si pone a rosolare in abbondante burro, dentro il quale si sarà fatto cuocere uno spicchio d'aglio per tanto tempo quanto ne occorra per comunicare un leggero sapore al burro. Tolto l'aglio si mette il riso, sul quale a più riprese si versa formaggio *di grana* grattugiato. Compiuta la cottura in un piatto cosparso di formaggio *di grana* grattugiato si versano alcuni cucchiaj da minestra di buon sugo di carne, o di Liebig o di Armour diluiti. A strati dello spessore di un paio di centimetri, si dispone il riso bollente e ciascuno strato si informaggia. Si volta e si rivolta il riso: se ne cosparge nuovamente la superficie con formaggio grattugiato di tartufi affettati (se si hanno, ben inteso) e bollente si manda in tavola.

Alcuni pisellini novelli lessati prima, passati al burro poi, possono efficacemente sostituire i tartufi.

552. Risotto nero colle seppie. — Preparate più di mezzo chilo di seppie, come indico alla parola *Seppie*, e mettetele a soffriggere in una casseruola, in cui avrete fatto rosolare un soffritto di una cipolla grossa e di uno spicchio d'aglio con olio *buono* in abbondanza.

Quando il calore avrà fatto le seppie colorate in giallo, versate il riso (600 grammi) e tiratelo a cottura con acqua calda e sugo di pomidoro, o conserva diluita nell'acqua. Aggraziate poi con un pezzo di burro e, quand'è cotto, condite con parmigiano.

553. Risotto con piselli. — Il risotto co' piselli è una

minestra asciutta; ma si fa anche col brodo, ed è gustosissima.

Per fare il risotto asciutto co' piselli si prendono: 600 grammi di riso; 120 grammi di burro; un po' di parmigiano, e una cipolla mezzana.

Il riso si monda, si lava, si asciuga. La cipolla si trita minutamente e si mette al fuoco con 60 grammi di burro dei 120 pesati.

Quando la cipolla è rosolata al rosso, si versa poco per volta il riso, dimenandolo continuamente col mestolo perchèassorba tutto il sugo. Si annaffia con acqua, un ramajolo per volta, affinchè non abbia a bollire ristretto, e cioè troppo asciutto; nel qual caso, mentre il riso si sfarina alla superficie, resta duro nel centro. Quand'è quasi cotto, salatelo e ritiratelo dal fuoco quasi asciutto.

Aggiungete i 60 grammi di burro che avete tenuto in serbo, rivoltate e servite caldo.

554. Risotto alla certosina. — Ingredienti principali: 500 grammi di riso; 250 grammi di gamberi; che dovrebbero accontentare sei persone di appetito discreto.

Si prepari un battuto con un buon pizzico di prezzemolo, un *cuore* di sedano, una carota, mezza cipolla, due spicchi d'aglio, che si fa rinvenire in olio fine. Quando il soffritto si è rosolato, vi si aggiungono i gamberi e si condisce con sale e con pepe. Durante la cottura rivoltate spesso, e quando i gamberi saranno cotti, e cioè saranno tutti diventati rossi, inondateli con tant'acqua calda, quanta ce ne vuole per cuocere il riso.

Dopo pochi bollori levate i gamberi, lasciando la casseruola sul fuoco. Prendetene un etto, o poco più, dei più grossi, sgusciateli e metteteli in serbo. Gli altri passateli al mortaio e pestateli senza misericordia.

Passate il pestato allo staccio, e la polpa che ne ritraete, rimettetela nella casseruola rimasta sul fuoco.

In altra casseruola mettete a sciogliere 50 grammi di burro e piano piano versatevi il riso mondato, lavato, asciugato, dimenando e rimestando senza posa, allungandolo col brodo della prima casseruola.

Quando il riso sarà a tre quarti di cottura, unitevi i gamberi sgusciati; e pochi momenti prima di levarlo dal fuoco, conditelo con formaggio grattato.

ROMBO.

Secondo il giudizio dei buongustai, il rombo (fig. 35) è il pesce più fino e più delicato che possa offrire il mare, ed è considerato come il *fagiano* d'acqua. Nes-

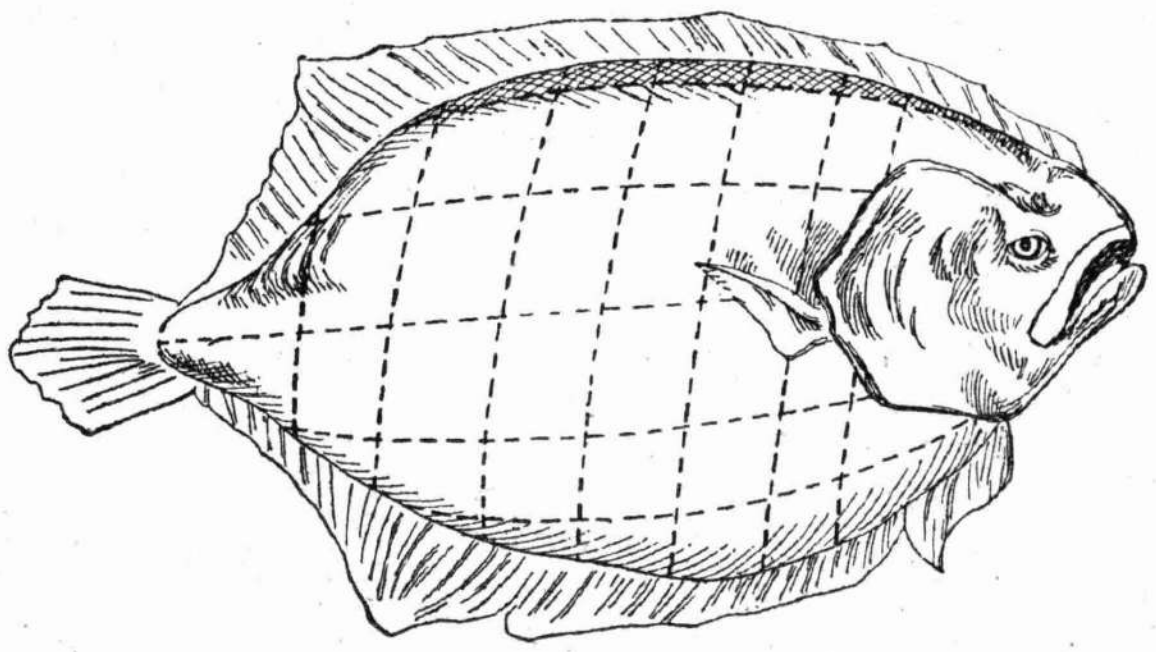


Fig. 35. — Come si taglia il rombo.

sun altro pesce infatti, possiede una carne più delicata, più nobile e di gusto più squisito di quella del rombo.

Un rombo, servito intiero, è degno di comparire sulla tavola di un monarca, e i *resti* del rombo, preparati con abilità, non fanno arrossire un principe, che li offre ai suoi commensali.

E la squisitezza della carne del rombo non è riconosciuta solamente dai buongustai moderni. Domiziano convocò il Senato Romano per deliberare sul modo di ammannire un grossissimo rombo!

La carne del rombo si addice a tutti i temperamenti ed è saporita, delicata e di facile digestione.

555. Rombo alla balsamella (*béchamel*). — Lessato il pesce nella maniera più opportuna, se ne prendono le carni, alle quali, dopo aver tolto le pelli, le spine, ecc., si dà forma regolare sopra il piatto da servire e si ricopre con una salsa alla balsamella, o *Béchamel* dal suo inventore.

Però io non consiglierò mai di sciupare un bel rombo per prepararlo così; questa pietanza eccellente si prepari con gli avanzi di un rombo già servito intiero.

556. Rombo lessato o bollito. — Prendete un bel rombo di due o tre chilogrammi all'incirca. Accertatevi che non abbia macchie sulla pelle, e che sia ben grasso.... altrimenti mangerete poco; che sia, per quanto è possibile, alto di fianchi, spesso, e sopratutto bianco e fresco.

Vuotatelo, lavatelo, e pulite con molta cura l'interno del suo corpo.

Strofinate il rombo con sugo di limone; mettetelo in una pesciajuola capace di contenerlo; altrimenti in un pajuolo o caldaja, che lo contengano comodamente. Nel recipiente, qualunque esso sia, mettete acqua a volontà, sale, pepe quanto occorre, e latte nella proporzione di un litro per tre d'acqua. Mettete il recipiente su fuoco *vivacissimo*, perchè su fuoco debole, il rombo si disfarebbe tutto. Quando il liquido, nel quale si trova il rombo, accenna a bollire, con quel leggero fremito della superficie sua, coprite il fuoco, onde la cottura del rombo si compia senza l'ebollizione. Il rombo quand'è cotto, non si tolga dal suo brodo, ma vi rimanga immerso sino al momento di servirlo.

Solo otto o dieci minuti prima di mandare in tavola si ritrae con molta cautela, onde non s'abbia a rom-

pere, dal brodo nel quale cosse; si fa sgocciolare; si accomoda sopra un letto di prezzemolo nel piatto da pesce; si orna con ciuffi di prezzemolo, con fette di limone e di carote all'intorno; e a parte, dentro una salsiera, si serve una salsa bianca ai capperi, o piccante, o addizionata con salsa nera inglese per pesce, che si trova in commercio già preparata in bottiglie.

557. Filetti di rombo fritti e alla salsa. — Se avete uno o più rombi piccoli, staccate loro la carne, tagliandola a filetti, che farete rinvenire sul fuoco lento in sugo di limone, sale, pepe grosso o in grani, ed uno spicchio d'aglio schiacciato, ma non spezzato. Al momento di servire fate sgocciolare i filetti sopra un pannolino candido e poi infarinateli e fateli friggere nell'olio o nel burro, meglio nell'olio, fino a che non avranno preso un bel colore dorato. Aggiustateli sopra un piatto da mandare in tavola e serviteli con la salsa passata al setaccio e ristretta, nella quale furono fatti rinvenire, oppure con sugo di arancio amaro.

SACCARINA.

È una polvere cristallina, incolora, di odore leggero di mandorle amare, di sapore zuccherino estremamente intenso, 280 volte più forte di quello dello zucchero. L'uso della saccarina è vietato, perchè gli si attribuiscono gravi inconvenienti, certamente esagerati, ma veri. Insomma, fa male.

SALE.

È il re di ogni condimento. I cibi più squisiti senza sale valgono niente. Il sale eccita l'appetito e facilita la

digestione. Abusandone però, irrita lo stomaco e sfinisce. Nei cibi che contengono latte, il sale si mette per ultima cosa.

SALMONE.

Pesce la cui carne delicata è gustosa, compatta e nutrientissima, benchè spesso indigesta e causa di vomiti.

Chi lo direbbe? Un trecento o quattrocento anni or sono, il salmone era *così comune*, costava così poco, che in molti paesi la servitù poneva tra i patti, che non le verrebbe presentata in tavola la carne di salmone più di due volte per settimana. Ora questo patto, la servirtù di talune contrade, lo pone per il *baccalà*. I tempi... mutano!

La freschezza del salmone si rileva dalla limpidezza del suo occhio, cosa questa comune a tutti i pesci, e dalle gargie d'un bel rosso vivo; mentre la carne ha da resistere alla pressione del dito. Ciò m'è parso utile di ricordare qui, perchè il salmone fresco in Italia non è un cibo giornaliero, e quando si trova, viene quasi sempre da molto lontano, ch'è quanto dire « pescato da qualche giorno ».

Il salmone che ha il corpo corto e rotondo, è preferibile a quello che l'ha lungo e smilzo; ed è la primavera l'epoca più propizia per mangiarlo veramente buono.

558. Salmone lessato. — Se il salmone non è straordinariamente grosso, si serve intiero. Gli si tolgono le gargie, e da queste si vuota, senza sventrarlo, si squama dalla testa alla coda; gli si tagliano e le pinne e l'estremità della coda, e gli si lega la testa perchè non si deformi durante la cottura. Si lava in più acque, si fa sgocciolare, si asciuga con un pannolino e si mette

nella pesciajuola con acqua e sale; con nient'altro che acqua e sale. Si lascia cuocere per due ore.

Questo procedimento ha il vantaggio di conservare al salmone il suo colore naturale e tutto il sapore suo, ed è preferibile di ammannirlo in questa guisa semplicissima, piuttosto che con vino e spezie differenti.

Quando il salmone è cotto a puntino, si lascia sgocciolare bene, si dispone sopra il piatto da pesci, ricoperto con tovagliuolo, se la moda lo esige, e si orna con prezzemolo a ciuffi, alternati con fette di limone.

Si accompagna con una salsa all'olandese, o con una salsa bianca addizionata con salsa nera inglese, che si trova in commercio già preparata in bottiglie.

559. Salmone da taglio alla graticola. — Se si serve il salmone *a taglio,* si scelga un pezzo ben alto, compreso tra il ventre e la coda. Si lava ben bene il grosso rocchio e si mette in un piatto di terra. Si condisce allora con sale fino, con cipolle a grosse fette, con due o tre ramoscelli di prezzemolo e con olio d'oliva, e si lascia in questo condimento per qualche tempo, onde s'imbeva bene, voltandolo di tanto in tanto.

Un'ora prima di servirlo si pone sopra una graticola oliata, che a sua volta si mette sopra la brace accesa e si sorveglia, perchè il pezzo di pesce non abbia ad annerirsi nè da un lato nè dall'altro.

Quand'è cotto a sufficienza, si posa sopra un piatto e si condisce con una salsa di capperi.

560. Salmone affumicato. — Si compra bell'è preparato dal salumajo, che lo vende a fette sottili quanto le ostie. Queste fette si mangiano tali e quali con burro fresco, o condite con olio. Ma riescono graditissime se sono fatte rinvenire in un po' d'olio d'oliva. Però, quando sono cotte, si fanno sgocciolare e si servono con sugo di limone.

SALSE.

561. Salsa italiana. — Fate cuocere alcuni funghi in un po' d'acqua, con burro e sugo di limone.

Fate dorare un po' di burro, cui aggiungerete farina e un po' di brodo, o meglio, sugo di carne; una piccola cipolla lessata; prezzemolo battuto; dragoncella, sale, pepe.

Triturate i funghi, lessati com'ho detto sopra, e quattro cetrioli sotto aceto e mescolate il tutto. Ponete al fuoco perchè si riduca. Se la salsa è troppo liquida vi si aggiunga un po' di farina.

562. Salsa verde fredda. — Battete del prezzemolo, cerfoglio, due foglie di acetosella, una cipolla.

Ponete tutto in una insalatiera con qualche foglia di spinaci e schiacciate tutto, di maniera che ne venga fuori un sugo.

Questo si pone in altro recipiente insieme a due torli d'uova, e si lavora con vigoria. Vi si aggiunge un po' di mostarda (*senape*), sale, pepe, un piccolo cucchiajo d'olio e si gira fino a tanto che non diventa densa.

563. Salsa per il lesso. — Tagliate in minutissimi pezzi tre cetriolini all'aceto che impasterete con un buon pezzo di burro. Mettete poi un pezzo di burro in una casseruola, cui aggiungerete un po' di farina, cipollina, prezzemolo battuto, un po' di sugo di carne, o brodo; unitevi allora i cetrioli e fate bollire il tutto, girando sempre. Per ultimo addizionate con un poco di aceto, di quello dei cetrioli.

564. Salsa bernese per l'arrosto. — Fate fondere in un tegame di terra un grosso pezzo di burro fresco, nel quale scioglierete un cucchiaio di farina, girando con

energia. Ritirate il tegame dal fuoco continuando a girare ed aggiungetevi aceto alla dragoncella *(estragon)* e girate per molto tempo. Aggiungetevi inoltre il sugo di tre cipolline, un po' di pepe; sale, prezzemolo battuto e dragoncella ridotta in polvere. Riponete al fuoco e girate; ritirate girando e aggiungete due torli d'uovo, continuando sempre a girare. Versate in una salsiera, o sopra l'arrosto.

565. Salsa ai legumi. — Ponete in una casseruola due carote, due patate, due sedani, un gambo di prezzemolo, due rape un pezzo di burro e un po' d'acqua e lasciate cuocere (coperto) per tre ore. Dopo passate allo staccio; fate crogiolare una cipollina, o mezza di una grande, nel burro e farina, e aggiungete al resto, passato allo staccio: mezzo bicchiere di vino bianco, un po' di sugo di cetriolo sotto-aceto; un grano di pepe di Cajenna o mezzo zenzero; un piccolo pezzo di burro fresco e il sugo sgrassato dell'arrosto. Se la salsa non risulta abbastanza densa aggiungetevi un po' di farina. S'abbia, però, cura di toglier via l'anima, il centro, o cuore, delle carote.

566. Salsa all'aragosta. — Fate cuocere in un poco di sugo di funghi un cucchiaio di farina e dell'*erbe fine* trinciate; un cucchiaio di gelatina, sale, pepe e burro.

Legate il tutto con tre torli d'uovo sbattuti con un po' di crema di latte (mezzo bicchiere circa). Aggiungetevi un *corpo* di aragosta, pestato e del prezzemolo fresco.

567. Salsa bernese. — Fate una majonesa resistente con due o tre torli d'uovo. Alla majonesa aggiungete il sugo di tre cipolline, un po' di limone, un po' di aceto alla dragoncella e un po' di dragoncella battuta, triturata.

Mettete il recipiente sul fuoco coperto, *lento, dolcissimo,* avendo cura di girare sempre fino a che la salsa non sia riscaldata bene.

568. Salsa peperata. — Battete, trinciate cioè una cipolla e fatela rinvenire a colore nel burro allungato con un bicchiere di vino rosso e mezzo bicchiere di aceto, un buon pizzico di pepe, cinque fondigliuoli, un po' di lauro, un mazzetto di prezzemolo, dragoncella, timo, due garofani, spezie e un mezzo zenzero o un grano di pepe di Cajenna. Fate bollire per mezz'ora e passate allo staccio. Riponete al fuoco ed aggiungetevi un cucchiajo di fecola, due cucchiaj di buon sugo, o di brodo ristretto, e un pezzo di burro fresco.

La salsa deve essere ben legata.

569. Salsa di pomidoro. — 1ª *Maniera.* — Spezzate alcuni pomidoro e poneteli in una casseruola con un buon pezzo di burro, un pezzo di zucchero, un mazzetto di prezzemolo, due carote, una cipolla rosolata ai ferri, pepe, sale, un grano di pepe rosso, o un mezzo zenzero, un po' di spezie e un sedano.

Lasciate cuocere bene, dopo passate al setaccio ed aggiungete il sugo di carne, o brodo ristretto. La salsa deve essere densa, se non lo è, addizionate con farina, o meglio con fecola.

570. 2ª *Maniera.* — Private alcuni pomidoro dell'acqua e della semenza che contengono; prendete un pezzo di burro della grossezza di un uovo; ponetelo a sciogliere dentro una casseruola, su fuoco dolce, ed unitevi un mazzolino di legumi. Quando questi si saranno rosolati, allungate con un bicchiere di brodo; poi, sale, pepe quanto occorre per dare sapore, e lasciate bollire per quindici minuti, trascorsi i quali unitevi i pomidoro e, dimenando sovente col mestolo, lasciateli bollire per mezz'ora. Allora passate al setaccio.

Al momento di servire mettete nella salsa un pezzo di burro fresco della grossezza di una noce, e s'è riuscita troppo densa, un po' di brodo bollente.

571. 3ª *Maniera*. — Quattro grossi pomidoro; burro: quanto una noce; aglio: uno spicchio tritato; prezzemolo: due o tre ramoscelli tritati; basilico, due foglie tritate; sale pepe quanto occorre; olio d'oliva: due cucchiajate da minestra. Fate sciogliere prima il burro; poi aggiungete l'aglio, il prezzemolo, il basilico, pepe e sale.

Quando la rosolatura è fatta, versate l'olio. Per ultimo i pomidoro spezzati, o il loro sugo passato al setaccio. Lasciate bollire per un quarto d'ora circa.

Si serve calda con il lesso, o con l'arrosto.

572. 4ª *Maniera* (concentrata). — Tritate cipolla, carota e sedano; formate un mazzetto con prezzemolo ed erbe aromatiche e mettete ogni cosa a rosolare in una casseruola insieme a un pezzo di burro (circa 20 grammi). Affettate sei pomidoro, e aggiungeteli a quanto.... bolle già nella casseruola. Quando il composto s'è ristretto, passate la salsa allo staccio e rimettete al fuoco, allungando con brodo caldo.

Questa salsa accompagna bene, carni, paste, verdure, uova, ecc.

573. Salsa al prezzemolo (*aux fines herbes*). — Ponete in una casseruola: cerfoglio, prezzemolo in ramoscelli; dragoncella in foglie; acetosella cotta e un poco d'acqua. Lasciate bollire; passate al setaccio; fate sciogliere un po' di burro, cui aggiungerete un po' di farina e l'acqua delle erbe e, girando sempre, vi unirete una mezza tazza di fior di latte, nel quale avrete sbattuto due tórli d'uova.

Infine sugo di carne, o brodo in gelatina, un quarto di cucchiajo di salsa (essenza) di gamberi, pepe, sale, erbe fresche sminuzzate.

574. Salsa piccante. — 1ª *Maniera.* — Fate ridurre sino a due terzi dell'aceto nel quale avrete messo delle cipolle triturate con sale e pepe. Aggiungetevi qualche gocciola d'acqua e date sostanza con estratto o sugo di carne. Rendete densa la salsa con un po' di farina e al primo bollore vi metterete dei sottaceti e del prezzemolo, tagliati finamente.

Potete servire la salsa, perchè il sugo di carne ve l'ha fatta.

575. 2ª *Maniera.* — Secondo la quantità che se ne vuol fare, si prende mezzo ettogrammo, un ettogrammo, ecc., d'olio d'oliva, tre acciughe o sei tritate insieme a prezzemolo, il sugo di un limone e mezzo e sale; si fa cuocere pochi minuti e poi si passa allo staccio e si serve caldo.

576. Salsa tartara. — 1ª *Maniera.* — Fate una majonesa. Triturate alcuni torli d'uovo sodi; battete del cerfoglio, prezzemolo, crescione, dragoncella e cipolletta e mescolate il tutto alla majonesa.

577. 2ª *Maniera.* — Un cucchiajo da caffè di mostarda di Digione, o mezzo di quella inglese. Unitevi un battuto fatto con uno spicchio d'aglio, prezzemolo, sale, pepe e un cucchiajo da caffè di aceto all'*estragone* (serpentaria).

Sbattete e legate poi con un cucchiajo da minestra di olio d'oliva. Per ultimo mescolatevi due torli d'uovo sbattuti e servite freddo.

578. Salsa peverada *(poivrade).* — Prendete un po' di prezzemolo in foglie; poi cipolline, timo, lauro, un bicchierino da marsala di aceto e un po' di burro.

Fate bollire ogni cosa, e quando la riduzione del liquido è quasi completa, aggiungete due o tre cucchiaini da caffè di sugo, o di estratto di carne, e una o due

cucchiajate da minestra di brodo. Fate ridurre di bel nuovo e passate allo staccio fitto.

Questa salsa, che è aperitiva parecchio, non si addice a chi ha lo stomaco meno che integro.

579. Salsa di limone. — Prendete il sugo di due limoni; unitevi due torli d'uovo e un cucchiajo di zucchero in polvere. Mescolate bene.

Aggiungetevi un quinto di litro (un bicchiere) di brodo freddo e sgrassato. Mescolate bene e quindi ponete la casseruola a fuoco lento. Guai se fate succedere l'ebollizione!

Quando è ben calda, la salsa sarà passata al setaccio e verrà servita a parte, oppure sopra al lesso, al pollo, o ad altre carni lessate o arrostite.

Salsa alla dragoncella (estragone). Veggasi a *Pollo alla salsa*, ecc., (n. 502).

580. Salsa alle cipolline per l'arrosto. — In una piccola casseruola versate un grande bicchiere di buon vino nero (bordeaux, barolo, nebbiolo, chianti o altro, purchè generoso), nel quale farete sciogliere un cucchiajo da caffè di conserva di ribes; un po' di zucchero in polvere; sale; due chiodi di garofano; mezza foglia di lauro.

In un'altra casseruola fate colorire nel burro bruno ventiquattro cipolline bianche. Quando le cipolline hanno preso il colore e si sono crogiolate versatele nella casseruola n. 1 contenente il vino, ecc., e lasciatele cuocere per due ore, come uno stufato. Passate, infine, tutto al setaccio, aggiungetevi il sugo sgrassato dell'arrosto e servite.

Coloro che non portano amore alle spezie, possono sopprimere il lauro e il garofano dopo un'ora di cottura.

581. Salsa per pesci marinati. — Col solito mazzetto di legumi mettete in casseruola una cipolla grossa affettata; vino bianco e acqua in egual proporzione e quanto ne occorre dell'uno e dell'altro, perchè il pesce da cuocere resti immerso.

Coprite la casseruola e fate bollire a fuoco vivo per venti o venticinque minuti. Allora mettete: sale, pepe e.... dimenate col mestolo.

Al sugo, che avete ottenuto in tal guisa, aggiungete funghi a piacere, già preparati e scottati. Quindi fate ridurre la metà del sugo; togliete il mazzetto, aggiungete un pezzo di burro fresco grosso quanto un uovo e legate la salsa con due cucchiajni da caffè di fiore di farina.

A parte avrete preparato il pesce, lessato in acqua salata insieme a una carota, a un porro, a un gambo di sedano, a mezza rapa, a una foglia di lauro, a una cipolla affettata, a uno spicchio d'aglio e a prezzemolo.

Disponete alcune fette di pane leggermente abbrustolite in un piatto fondo; sul pane disponete il pesce qualunque esso sia, tagliato a rocchi, e sul pesce versate, mentre bolle ancora, la salsa. Servite bollente.

582. Salsa inglese per la carne. — Ingredienti: Capperi, cetriuoli, peperoni verdi e funghi nella proporzione del gusto, o dei gusti ai quali si vuole dare un predominio.

Di questi ingredienti fatene un battuto, unendovi qualche frutto di *mostarda* di Cremona. Mescolate il tutto con cura e annaffiatelo con la salsa inglese detta *Hervey sauce* (1).

Potete servire questa salsa con qualsiasi carne; ma particolarmente con quella arrostita.

---

(1) Si trova in commercio preparata in bottiglie.

583. Salsa *poulette*. — In una casseruola porrete a sciogliere 24 grammi di burro con mezza cipolla (mezzana) affettata finamente. Appena questa si colorisce, aggiungete un cucchiaio da minestra da farina; mescolate, e quando la farina si sarà sciolta, aggiungete: un quinto di litro (un bicchiere circa) di brodo caldo digrassato, un po' di prezzemolo battuto, sale quanto occorre per saporire e un pizzico di pepe. Lasciate bollire, per cinque minuti; ritirate *dal fuoco vivo* la casseruola e lasciate bollire lentamente.

Al momento di servirla, legate la salsa con un torlo d'uovo; mescolate e aggiungete sugo di limone nella quantità che *il gusto* dei commensali richiede. Servite molto caldo, a parte, oppure su pollo lessato; ma già tagliato, e poi disposto, come se fosse intiero, sul piatto da mandare in tavola. Questa salsa si serve anche con la testa di vitello lessato e su punta di vitello a lesso.

584. Salsa calda per cavolfiore e (Cavolfiore alla salsa). — In una casseruola si sciolgono 100 grammi, di burro in cui si fa diluire un cucchiajo da minestra di farina; vi si aggiunge un bicchiere di latte tiepido, che si versa un po' per volta. Appena il latte alza il bollore si fa ricadere con un cucchiajo da minestra di acqua tiepida; si sala e si aggiunge più o meno formaggio grattugiato, secondo il gusto. In mezz'ora la salsa ha da essere pronta.

Lessate a parte in acqua salata un cavolfiore; quand'è cotto aggiustatelo in un piatto fondo, unto di burro e capace di resistere al forno: cospargetene la superficie di formaggio grattugiato e con qualche pezzetto di burro fresco. Ricoprite la superficie con la salsa, ponetelo al forno e ritiratelo quando la salsa ha preso colore.

585. Salsa *remoulade* **fredda.** — Ingredienti: uno spic-

chio d'aglio; due piccoli scalogni; due ramoscelli di prezzemolo; una cipollina; alcune foglie tenere d'insalata.

Tritate tutto insieme, addizionate con un cucchiajo e mezzo da minestra di aceto e con due cucchiajate di olio d'oliva; salate; impepate e dimenate meglio che potete.

Conservate questa salsa in un vaso di cristallo per due o tre giorni, o fatela volta per volta nella salsiera.

Eccellente per mangiarsi con carni arrostite o lessate.

586. Salsa per bistecche. — Sbattete due torli d'uovo; unitevi uno spicchio d'aglio tritato insieme al prezzemolo; salate; impepate e diluite con il sugo di mezzo limone.

Dimenate il composto fino a che s'è ridotto a salsa abbastanza densa.

587. Salsa per cacciagione. — Nel mortaio pestate alcuni resti, avanzi, di caccia, umettandoli con brodo e passate allo setaccio. Ponete in casseruola quanto un uovo di burro; fatelo sciogliere; unitevi un cucchiajo da minestra di fiore di farina, e quando è rosolata, allungate con un bicchiere di vino rosso comune. Aggiungete allora una cipolla e una carota a fette, un gambo di sedano, due ramoscelli di prezzemolo, sale e pepe.

Lasciate bollire per tre quarti d'ora trascorsi i quali ritirate i legumi ed aggiungete un cucchiajo da minestra di olio d'oliva e il sugo di mezzo limone. Dimenate col mestolo e servite caldo in salsiera.

588. Salsa *Robert*. — Una grossa cipolla, affettata fine, mettetela a rosolare in casseruola con 50 grammi di burro fresco sciolto.

Rosolata, sostituite la cipolla con un cucchiajo da minestra di fiore di farina. Fate rosolare bene; allungate con un bicchiere di brodo caldo sgrassato, salate e impepate, lasciando bollire per quindici minuti.

Poco prima di servire, aggiungete un cucchiaino da caffè di mostarda di Digione, o mezzo cucchiaino di senape inglese; mescolate e servite caldo.

589. Salsa bionda per la carne. — Si opera come per la salsa del pesce, che segue; solamente si fa colorire un po' più la farina e invece di allungarla con acqua, si allunga con brodo.

590. Salsa bianca per il pesce e per il cavolfiore. — In una casseruola fate sciogliere un pezzo di burro grosso come un uovo. Nel burro fate rosolare appena una cucchiaiata di fiore di farina e dimenate a sazietà. Aggiungete un bicchiere di acqua tiepida, dimenando sempre su fuoco vivo. Appena bolle, ritirate dal fuoco; aggiungete un altro pezzo di burro poco più piccolo del primo sale e pepe, continuando a mescolare. Servite caldo.

Questa salsa si può renderla più saporita e raffinata allungandola, al momento di servirla, con un cucchiajo da minestra di salsa inglese *(Worchester sauce* o *Hervey sauce)* che si trova in commercio.

591. Salsa bianca per la carne (*blanquette*). — In una casseruola fate sciogliere 50 grammi di burro, nel quale farete rosolare la solita cucchiajata di fior di farina; ma, questa volta, senza farle prendere il colore bruno della nocciuola. Appena è rosolata, allungate con una ramajuolata di acqua tiepida, continuando a dimenare il composto. Aggiungete poi, sale, pepe e alcuni pezzetti di fungo, fatti scottare o rinvenire come d'uso; cioè, tenendoli immersi per un dieci o quindici minuti in acqua tiepida; e per ultimo, un battutino di cipolla, di prezzemolo e d'altri funghi.

Quando la salsa ha fatto presa e il composto s'è bene amalgamato, vi si mette a cuocere o a riscaldare la carne, che ha da bollire per circa un'ora e mezzo, se deve cuocersi. Ma se la carne non è di bue, ma di pollo o altra carne bianca, bastano tre quarti d'ora di bollitura.

Si serve, già si comprende, caldissimo.

592. Salsa ligure per carni lesse o arrosto. — Prendete le due o tre carote che hanno concorso a profumare, col *mazzetto*, il brodo, e battetele minutissimamente, insieme ad un *piccolissimo* pezzo di cipolla e *al bianco* di un uovo sodo.

A parte, diluite in due cucchiaj da minestra di olio, veramente buono, *il torlo* di un uovo sodo; mescolatelo al battuto e addizionate il miscuglio con un cucchiajo da minestra o due di aceto, a seconda del gusto e.... della *robustezza* dell'aceto, e con un po' di sale.

593. Salsa verde per carni. — Ecco, come si fa: Una buona manata di prezzemolo, o di quell'erbetta addimandata *mentina,* si pesta minutissimamente nel mortajo, insieme ad una eguale quantità di midolla di pane inzuppata nell'aceto. Si passa poi allo staccio e la pasta che ne risulta si allunga con due cucchiajate da minestra di aceto, e una d'acqua; oppure con due d'acqua e con una d'aceto, quando non si desideri troppo forte.

Si aggiunga per ultimo zucchero in polvere a seconda del gusto. Si mescoli bene e si serva a parte in una salsiera.

594. Salsa per gnocchi, maccheroni o altre paste asciutte. — In un mortaio pestate mezza cipolla grossa, un po' di prezzemolo, un gambo di sedano e uno spicchio di aglio.

In una casseruola fate sciogliere 30 grammi di burro

fresco e mettetevi a rosolare, appena, *il pestato*. Allungate con un bicchiere il brodo sgrassato e già caldo; lasciate bollire dimenando spesso il composto. Unitevi un cucchiajo da caffè di conserva di pomidoro (o il sugo di quattro pomidori freschi); una piccola fetta di lardo bianco e sodo, tagliata a dadi: sale e pepe a piacimento. Continuate a dimenare, a sbattere o a girare il composto, che ha da bollire, sul fuoco moderato, per mezz'ora.

Cinque minuti prima di servire, versate la salsa sui maccheroni scolati, o sugli gnocchi, o su altra minestra asciutta, disposta nella zuppiera; rivoltate *al caldo*, perchè la salsa s'incorpori colla minestra, incaciate bene; rivoltate di bel nuovo, incaciate nuovamente e servite caldissimo.

595. Salsa alla balsamella *(béchamel)*. — 1° *Salsa semplice*. — Si addimanda anche *basciamela* come derivante dal francese. È una salsa che si ottiene facendo fondere in una casseruola il burro, cui si aggiunge un cucchiajo da minestra di fiore di farina e poi un quinto di litro (un bicchiere) di latte o di panna, un po' di sale e qualche droga, se piace.

La salsa si fa cuocere a fuoco lento, girando e rigirando sempre, fino a tanto che non comincia a farsi densa. Allora si toglie dal fuoco e si serve.

596. 2ª *Maniera. Salsa grassa*. — Tagliate a pezzi una carota, una rapa, tre cipolline.

In una casseruola, entro cui avrete fatto sciogliere 15 grammi di burro fresco, fate diluire e non rosolare, due cucchiajate da minestra di fiore di farina e dimenate, allungando con un bicchiere di brodo tiepido, onde la farina non prenda colore. Unitevi allora i legumi tagliati e un po' di prezzemolo, una foglia di lauro, poco timo, sale e pepe, e lasciate cuocere un'ora, o poco più, su fuoco lento.

Al momento di servire regalate alla salsa una cucchiajata da caffè di aceto (aceto all' *estragon*, al ramerino, ecc.), girate, dimenate alquanto e servite bollente.

597. 3ª *Maniera. Salsa magra.* — Tritate minutamente due scalogni; due cipolline e prezzemolo. Fate rosolare in 25 grammi di burro un cucchiajo da minestra di fiore di farina, allungate con panna (un bicchiere circa), dimenate; mettete sale e pepe, legumi tritati e lasciate bollire fino a che la salsa non sia diventata soda.

598. Salsa olandese. — In una piccola casseruola fate fondere 100 grammi di burro; ritirate dal fuoco e quando il burro è appena tiepido unitevi tre torli d'uovo, sale ed un cucchiaio da minestra di aceto, nel quale avrete tenuto in infusione, durante quattro ore, un grammo di mace (noce moscata o *macis*) in polvere.

Mettete la casseruola in bagno-maria e, mentre il burro si fonde di bel nuovo, dimenate la salsa fino a tanto che non si presenti densa.

Questa salsa, non apprezzata da Brisse e da altri classici, è pur buona e armonizza stupendamente col pesce in bianco (lessato), e anche con quello alla graticola.

Si rende più delicata aggiungendovi alcuni pezzetti di burro, appena tolta dal fuoco.

599. Salsa alla *maître d'hôtel* grassa. — La ricetta è vecchia; ma la salsa è sempre buona. In due bicchieri di brodo ristretto, che si fa ridurre col fuoco alla densità di uno sciroppo, si gettano due acciughe battute minutamente, e dopo due bollori, alle acciughe si aggiungono 50 grammi di burro, un cucchiajo di prezzemolo, pure battuto, e il sugo di mezzo limone.

Senza altra bollitura si dimena ben bene il composto, e, la *salsa grassa alla maître d'hôtel* è bell'è pronta.

600. Salsa alla *maître d'hôtel* magra. — Ma se si vuole una *salsa magra alla maître d'hôtel* si allestisce a freddo con 50 grammi di burro fuso al fuoco; col sugo di un bel limone, prezzemolo battuto, sale quanto occorre e noce moscata raschiata, o grattugiata.

Queste due ultime salse si servono tanto con le carni lessate, come con quelle cotte sulla graticola o allo spiedo.

601. Salsa fredda alla balsamella. — In un quinto scarso, di latte freddo si versa quanto una noce di burro sciolto e vi si scioglie un cucchiajo di farina.

602. Salsa agro-dolce grassa. — In una casseruolina fate abbrustolire un cucchiajno da caffè di zucchero, senza farlo abbruciare; aggiungetevi un pezzo di burro grosso quanto una noce, e un pizzico di farina bianca. Quando il composto si è colorito in oro, unitevi un amaretto in polvere e condite con dieci a quindici gocce di aceto.

Asciugato, evaporato l'aceto, allungate la salsa con un po' di brodo di grasso; unitevi un po' d'uva passa piccola, e pinocchi (se piacciono), che lascerete bollire insieme per pochi istanti.

Servite questa salsa con le *costolette* o con le *orecchie* di vitello lessate, e anche con il manzo a lesso.

603. Salsa agro-dolce magra. — Si fa come quella grassa; ma invece di brodo grasso, si allunga con brodo di magro.

604. Salsa di vino e zucchero. — Mettete sul fuoco in una casseruolina un cucchiaio da minestra di zucchero, insieme a un pezzo di burro di poco più grosso di una noce.

Quando lo zucchero avrà preso il colore rosso-bruno allungate con una cucchiajata da minestra di vino, e,

dopo due bollori, aggiungetevi un mostacciuolo e una scorzetta di limone ancora verde: rimestate bene il composto, e servitelo caldo sopra le carni e sopra gli erbaggi.

SALSICCIA.

Così si addimanda la carne di majale minutissimamente battuta, e messa, insaccata, con sale e altri ingredienti, nelle budella minute del porco.

Questa maniera di preparare la carne del porco è vecchia, tanto vecchia che nel 1898 la Germania celebrò il millennio della salsiccia; ma solo verso il 1500 le salsiccie di Francoforte e di Strasburgo acquistarono quella reputazione universale, di cui ancor oggi godono; perchè, fu in quel torno di tempo, che lo zafferano e la cannella furono introdotti in Germania.

Le salsicce preistoriche, di cui Omero ne canta le glorie, non avevano nulla di comune con le salsicce moderne, perchè quelle greche consistevano in uno stomaco di capra riempito di grasso e di sangue; qualche cosa insomma di simile, ma inferiore, al nostro sanguinaccio.

605. *Come si preparano.* — Di salsicce se ne fanno di due specie, quelle lunghe e quelle tonde. Tutti possono fare salsicce. Basta prendere mezzo chilogrammo di lardo grasso e fresco, per una identica quantità di carne molto magra, senza nervi e senza pelli. L'uno e l'altro si battono minutissimamente; vi si aggiunge sale, pepe, spezie, prezzemolo, un po' di vino di.... Madera (che se è invece di Sicilia non nuoce); si mescola bene tutto il composto e se ne riempiono delle budella, dando loro la forma che si vuole.

606. Salsicciotto di carne di majale. — Quando le salsicce si vogliono fare in casa, s'ha da prendere una noce di majale fresca; se ne tolgono le parti muscolose, si

spella, si taglia a pezzi e si ripone in un vaso di terra con alcuni grani di ginepro, con prezzemolo tritato; con cipolla affettata, con alcune foglie di lauro; uno spicchio d'aglio, un ramoscello di timo, un po' di basilico, 30 gr. di zucchero biondo e 60 grammi di salnitro in polvere (sale bruno).

Si lascia la carne del porco a bearsi per otto giorni in questo composto, avvertendo di girarla e di rivoltarla ogni giorno.

Il recipiente, quando non si dimena il contenuto, deve rimanere ermeticamente chiuso.

Trascorsi gli otto giorni, si ritira la carne del porco, che ha da essere ben colorata in rosso; si scola; si libera da tutti gli ingredienti che hanno servito per la.... macerazione, e si conserva la salamoja.

Quindi si batte minutissimamente la carne, si pesta, cioè, nel mortajo; si addiziona con spezie e vi si aggiungono 750 grammi di lardo ben purgato e tagliato a piccoli dadi, per quanto è possibile, regolari.

Dopo, si riempiono le budelle di tutto questo composto mescolato insieme, e si dà loro la lunghezza che si vuole. Si legano alle estremità e si ricollocano per due o tre giorni nella salamoja.

Dopo averli scolati e asciugati, i salsicciotti si avviluppano con carta unta d'olio e si pongono ad affumicare per qualche giorno.

Quando si tolgono dal camino, si liberano dalla carta e si sospendono in luogo secco, ove dovrebbero restare a maturare per tre o quattro settimane.

Come si cucinano le salsicce. — Le salsicce si fanno alla graticola; oppure: dopo averne replicatamente punzecchiata la *pelle*, si mettono a cuocere in un tegame o in una padella, senza l'aggiunta di alcun corpo grasso.

Come si servono. — Le salsicce si servono sole, o con una *purea* di legumi, o con una polentina di farina gialla granulosa.

607. Salsicce alla cipollata. — Queste salsicce è bene farle in casa, dice Gouffé dandone la ricetta, per molteplici ragioni, che è superfluo indicare.

Le *salsicce alla cipollata* si preparano così:

250 grammi di carne di porco fresca e magra;

250 grammi di lardo senza nervi e senza cotenna.

Battete tutto minutissimamente per formare il ripieno; salate, mettetevi pepe e spezie. Così predisposto il ripieno, preparate il rivestimento, cioè il budello che deve contenerlo. Riempite l'involucro con il ripieno e fatene, legando, tante piccole salsicce lunghe circa quattro centimetri.

Salsifis. Veggasi *Scorzobianco.*

Sanguinaccio. Veggasi *Budino nero* e *Budino.*

SARDELLE.

608. Sardelle all'olio. — Più comunemente si addimandano *Sardine,* e si vendono già preparate in scatole apposite.

Il dottor Bonomi, in un suo recente libro di medicina popolare, afferma che l'olio contenuto nelle scatole di sardelle ha nientemeno che le proprietà dell'olio di fegato di merluzzo.

Io non sono un medico; ma da quanto me ne disse un illustre chimico, posso affermare che l'opinione di quel signor dottore non aveva alcun fondamento... sincero.

Le sardelle all'olio non sono facili alla digestione e per quanto ben preparate, costituiscono sempre un cibo... magro.

Se le scatole sono state chiuse da parecchio tempo, non è improbabile che l'olio, in cui le sardelle sono

conservate, abbia disciolto sostanze velenose e che quindi produca disturbi gravi nel nostro organismo.

Le sardelle sott'olio si mangiano così, come si levano dalle scatole; o con burro fresco, o con insalata, o... con quello che più vi piace; ma se avete gusto raffinato, preferite le sardelle fresche.

Sardelle fresche. — Si preparano e si cucinano come le *acciughe fresche*.

SCIROPPO.

609. Sciroppo per frutti e conserve. — Lo sciroppo semplice, di zucchero, si prepara con zucchero bianco raffinato. Non si chiarifica per gli usi comuni, ma solo per conservarlo.

In una casseruola si mettono al fuoco 5 chilogrammi di zucchero pestato, o rotto a piccoli pezzi; 2 litri e due terzi di litro d'acqua pura e quattro quinti di litro d'acqua albuminosa.

Si mescola ben bene il miscuglio con una spatola di legno, perchè lo zucchero si sciolga.

Questo sciroppo serve a meraviglia per caramellare pere e preparare frutta.

Per rendere lo sciroppo più denso, si addiziona di acqua e si sottopone ad una novella ebollizione.

Quando si deve usare per conservare frutti, si aggiunga una piccola quantità di alcool.

610. Sciroppo di soda-champagne. — Questa bibita è diventata popolare anche in Italia, forse per quella addizione della voce *champagne*, che casca a sproposito come il nome di *soda* di cui non ne contiene un milligrammo.

Checchè ne sia, è una bibita piacevole, dissetante, profumata e colorita con un po' di cocciniglia.

Si prepara questo sciroppo nel modo seguente: Glucosio, chilogrammi 5. Zucchero, chilogrammi 10. Conserva di ribes, litri 3. Vino nero, litri 3. Aceto al lampone, un quarto di litro. Acido tartarico, grammi 35.

È necessario che il vino nero sia di ottima qualità.

Si faccia bollire raccogliendo le spume; quindi si filtri e si colorisca in rosso.

Si beve coll'acqua di seltz o pura.

611. Sciroppo di amarasco. — Si adopera: Amarasche, chilogrammi 1 $^1/_2$. Zucchero, chilogrammi 2. Acqua, litri 1.

Si fa prima bollire lo sciroppo di zucchero e quindi vi si immergono le ciliege.

Il giorno dopo si levano i frutti, si fa bollire un poco lo sciroppo, schiumandone le impurità, e vi si aggiungono di bel nuovo le amarasche, facèndole bollire ancora per un po' di tempo.

SCOMBRO.

Corrisponde al *maquereau* dei francesi. E un pesce gustoso; ma ha la carne compatta, pesante, indigesta, che non si confà a coloro che non hanno uno stomaco a tutta prova di... scombro.

612. Scombro alla *maître d' hôtel*. — Asportate le gargie e gl'intestini del pesce; levategli il budello che si trova nell'interno, a circa cinque centimetri dalla coda, tagliategli le pinne e la punta della coda. Squamatelo e lavatelo; apritelo sul dorso dalla testa alla coda; salatelo, impepatelo fuori e dentro. Mettetelo a marinare per circa mezz'ora in un piatto con due cucchiaiate da minestra

d'olio. Fatelo arrostire, chiuso, alla graticola su fuoco vivissimo e per sei minuti da ciascun lato, e poi quattro minuti nell'interno, aprendo il pesce.

Preparate 200 grammi di salsa alla *maître d'hôtel* corretta con sugo di limone, e riempitene l'interno del pesce da servirsi caldissimo.

613. Scombro fresco all'olio. — Preparatelo e arrostitelo prima alla graticola, come ho detto di sopra; lasciatelo diacciare poi, e servitelo con olio e aceto.

614. Scombro all'italiana. — Si vuota, si priva della testa e della coda; si mette a cuocere in una casseruola con un po' di vino bianco, qualche fetta di cipolla e di carota, il mazzetto guarnito, sale e noce moscata, in proporzione alla grossezza o alla quantità del pesce. Si serve sopra una salsa all'italiana.

615. Scombro al burro nero. — Preparate lo scombro all'italiana. In un tegame fate sciogliere un pezzo di burro e quand'è caldissimo fatevi friggere del prezzemolo e versate il tutto sopra il pesce; fate scaldare un po' di aceto, che per ultimo verserete sul pesce.

SCORZOBIANCA, detta pure *Salsifis* e *Barba di becco.*

616. È una delle prime verdure primaverili; saluberrima e di buon gusto.

Le foglie si fanno bollire in acqua leggermente salata; si sgocciolano e si servono condite al burro, o con una salsa che piaccia.

Le *radici* si fanno bollire nell'acqua leggermente acidulata con poco aceto; e si servono in insalata o si fanno friggere, o si condiscono con salsa bianca, o con burro, ecc.

SCORZONERA.

È un legume mucillaginoso, poco nutriente; ma facilmente digeribile. Si addice a tutti i temperamenti e taluni medici ne ordinano la cura agli afflitti da disturbi del fegato.

Appartiene alla famiglia della scorzobianca ed a questa è preferibile, perchè più tenera, e si ammannisce nell'identico modo.

617. Scorzonere alla salsa bianca o al sugo. — Si gratta con un coltello la superficie delle scorzonere; si privano queste delle punte e delle foglie e si gettano nell'acqua fresca, resa acidula da un po' di aceto.

Poi si diluisce un po' di farina con sale in mezzo bicchiere di aceto e si versa in una casseruola piena d'acqua.

Quando l'acqua bolle, vi si gettano dentro le scorzonere, che si lasciano cuocere per un'ora e mezzo circa. Poi si fanno sgocciolare.

Si servono da sole, calde, o con una salsa bianca; oppure come guarnizione, o come contorno a un pezzo di carne, nel sugo di questa.

618. Scorzonere fritte. — Dopo averle cotte nell'acqua bollente, come ho detto sopra, si tagliano queste radici alla lunghezza di otto o dieci centimetri e si pongono in un recipiente con sale, pepe, olio, aceto e un mazzetto di prezzemolo.

In questo condimento si lasciano da una a due ore, rivoltandole di tanto in tanto. Poi si fanno sgocciolare e si intridono di una pasta da friggere, preparata a parte e prima. Si gettano quindi nell'olio o nel burro bollenti e vi si lasciano fino a che la pasta non prenda il bel colore dorato. Si fanno sgocciolare come tutte le

altre fritture e si servono calde sopra un piatto, circondate da prezzemolo fritto.

619. Scorzonere in insalata. — Lessate, come fu già detto, le scorzonere si fanno diacciare, e si servono in insalata con l'aggiunta di acciughe, di capperi e anche di barbabietole rosse, lessate e affettate finamente.

SEDANO.

Il sedano riscalda; è carminativo, diuretico e aperitivo. Si confà ai pituitosi. Il sedano deve il suo odore ad un olio volatile, che contiene, ed è uno stimolante, e quand'è cotto è meno indigesto di quand'è crudo.

Del sedano si adoperano le costole, o i gambi bianchi e teneri, e il cuore o ceppo. Si prepara come i cardoni e come questi si serve.

Il sedano cosidetto di Verona è il *sedano-rapa*; esso è delicato e ricco di profumo quanto e più del sedano comune.

620. Sedano al burro. — Due sedani per ciascun commensale.

I sedani si puliscono, si privano dei gambi o rami, troppo grossi e duri e delle foglie che si tagliano dove cominciano ad essere verdi. Per ultimo si monda il ceppo. Quindi si sciacquano i sedani in più acque e dopo scolati si mettono a lessare in acqua bollente e salata. Si ritirano quando sono cotti e si lasciano nuovamente sgocciolare.

Circa tre quarti d'ora prima di servirli, in un tegame si fa sciogliere intorno a 50 grammi di burro fresco, entro il quale si fanno rosolare i sedani, voltandoli e rivoltandoli di sovente per un dieci minuti, trascorsi i quali inondateli di brodo bollente, nel quale

devono restare immersi, coprite il tegame e lasciate sobbollire. Pochi momenti prima di mandarli in tavola conditeli con sugo di carne, se ne avete, altrimenti accontentatevi di un po' di sale e di pepe solamente.

621. Sedano al sugo. — Che i sedani non sieno mosci nè duri; prendetene sei a nove piante (ceppi), che taglierete all'altezza di dieci a dodici centimetri dalla radice; togliete i rami verdi e duri e la buccia legnosa della radice, o torsolo; e questo resti tagliato a punta. Scottate i sedani, dopo averli ben lavati nell'acqua bollente salata (bastano dieci minuti di bollore); passateli all'acqua fresca; apritene bene le foglie e rilavateli ancora nell'interno con molta cura; sgocciolateli e fatene mazzetti di due o tre sedani ciascuno; metteteli in casseruola insieme a mezzo litro di brodo o d'acqua; mezzo bicchiere di buon grasso; un mazzetto (composto di 50 grammi di cipolla e di 50 grammi di carote) sale e pepe. Coprite, fate sobbollire per due ore circa; quando la cottura è terminata, scolate i sedani, e disponeteli sul piatto.

622. Salsa per i sedani al sugo. — I sedani, così preparati, si condiscono con la salsa seguente: Fate un cosidetto *roux* di 30 grammi di burro e 30 di fior di farina; dimenate per circa tre minuti su fuoco regolare, trascorsi i quali, allungate il *roux* con un po' di sugo di carne, o con *estratto di carne concentrato*, diluito in un po' d'acqua o di brodo, e fate ridurre per un istante, girando, dimenando sempre. Passate la salsa; versatela sui sedani che servirete caldissimi.

623. Sedani alla *remoulade*. — Togliete tutto il verde alle foglie e lasciate intiera tutta la parte bianca, lavatela e asportate con cura tutti i fili dalle costole e la parte legnosa dalla radice.

Disponeteli a ventaglio in una insalatiera e servite, a parte, una salsa *remoulade* come accompagnamento.

624. Sedani in pinzimonio. — Preparate i sedani come è detto sopra. A parte in una salsiera sbattete olio di oliva con sale, pepe e un po' di senape inglese in polvere.

625. Sedani all'insalata. — Preparate uno o due sedani come è detto sopra. Affettateli minutamente e mescolateli all'insalata.

626. Sedani fritti. — L'arte di accomodare e di servire i resti, credo che sia la parte più difficile di una cucina. Quest'arte insegna pure ad ammannire i resti dei sedani, onde possano presentarsi sotto onorata spoglia sulla tavola, in qualità di *tramessi.*

Pulite i resti dei sedani, sbarazzandoli il meglio che potete dalla salsa con la quale furono serviti; immergeteli in una pasta di frittura; friggeteli a un *bell'oro* e serviteli sopra un tovagliuolo piegato, o circondati da fette di limone, o d'altro, a seconda delle esigenze capricciose della moda.

627. Macco di sedani. — Prendete alcune grosse radici di sedani; preparatele come di costume e lavatele. Fatele lessare in acqua bollente salata; schiacciatele e passatele al setaccio.

La pasta che ne ritrarrete, mettetela in casseruola con una noce di burro fresco, con sale, farina e un po' di crema o di latte. Potete sostituire la crema con brodo grasso, o con sugo di carne. Un momento prima di servire aggiungete un po' di zucchero in polvere.

SEDANO-RAPA.

La radice, affettata sottilissimamente, si serve come insalata, cotta o cruda; e se ne fa anche una *purea.*

628. Sedano-rapa al sugo. — Tagliate due teste, o rape, di questo sedano, ciascuna in dieci pezzi possibilmente eguali e, ben inteso, dopo averle mondate dalla scorza legnosa. Così spezzati i sedani-rapa si fanno cuocere e si servono come i sedani comuni al sugo.

Minestra di sedano-rapa. Veggasi a *Minestra*, ecc.

Sella d'agnello. Veggasi: *Agnello*.

SELVAGGINA.

Con questa parola si voglion significare tutti gli animali selvaggi, quadrupedi o volatili, che possono fornire alimentazione all'uomo.

La carne dei volatili è in generale più saporosa e più stimolante di quella degli altri animali ed è sanissima, benchè talvolta indigesta. Ma quando è corrotta, cioè *troppo frollata*, sarà più... gustosa, ma è nociva alla salute.

Per cacciagione, o semplicemente caccia, s'intende designare i volatili buoni da mangiare, che vivono nelle campagne e nei boschi allo stato di libertà naturale.

La cacciagione forma la delizia delle nostre mense; perchè, oltre a costituire un cibo gustosissimo, è un nutrimento sano, caldo, di una delicatezza di gusto straordinaria, di facile digestione, se il *soggetto* è giovane.

629. *Conservazione della caccia.* — La cacciagione si può conservare per parecchi giorni, vuotandola e riempiendone il vuoto fatto con pezzi di carbone di legna.

630. Quanto deve cuocere la selvaggina o cacciagione.

Gallo di montagna . .	1 ora e 15	minuti
Fagiano	35	»
Lepre	1 ora e 30	»
Pernice	30	»
Storno	25	»
Beccaccia	30	»
Beccaccino	20	»
Ortolano	20	»
Beccafico	20	»
Quaglia	20	»
Tordo	20	»
Merlo di Corsica. . .	20	»
Francolino	30	»
Allodola panterana . .	20	»
Piviere dorato . . .	20	»
Arzavola	30	»
Gallo di brughiera . .	1 ora e 15	»
Oca selvatica	1 ora	
Ottarda	1 ora	

SEMOLINO.

Ha tutte le qualità delle paste alimentari e come queste si cuoce.

SENAPE.

È un irritante dello stomaco, del quale bisogna fare uso discreto. Si serve con salse e con ogni specie di cibo.

SEPPIA.

631. Come alimento, la carne della seppia è dura, coriacea e di un gusto non certamente squisito. Alla

carne di questo *insetto-pesce* si attribuiscono alcune proprietà medicinali, astringenti e capaci di guarire le macchie bianche dell'occhio (!!!).

Si prepara come i calamari; ma di questi è priva di tutte le buone qualità.

Per pulire le seppie si opera così: si spellano, si sparano, si nettano dalle parti inservibili, che sono: l'apparato della bocca, l'osso, gli occhi e il tubo digerente.

Si mette in serbo la vescichetta dell'inchiostro, e dopo averle lavate bene in più acque, si tagliano le seppie a quadretti e le code a pezzi.

632. Seppie coi piselli. — Fate un battutino abbondante con prezzemolo, uno spicchio d'aglio, una cipolla, un paio di fette di carote, un briciolo di sedano, un paio di foglie di basilico. Mettete il battuto al fuoco con olio, pepe e sale e quando sarà rosolato al colore d'oro passatelo al setaccio e spremete bene.

Rimettete il sugo al fuoco e in esso gettate le seppie tagliate a filetti, che in precedenza avrete di già ripulito.

Bagnate con acqua, se vi pare che siano asciutte, e quando le seppie saranno quasi cotte, aggiungetevi i piselli che avrete tenuto un'oretta in acqua fresca, se verdi, e molto, ma molto di più, se di quelli secchi (1).

633. Seppie alla bietola. — È un piatto bietolone; ma piace, specialmente ai toscani, che possono condirlo con olio squisitissimo.

Si prendono 600 grammi di seppie, si preparano, si lavano, si tagliano e si mettono poi in una casseruola nella quale si è fatto rosolare un battuto di una grossa cipolla e uno spicchio d'aglio, condito con olio abbondante.

---

(1) Si vegga a *Conserve alimentari.*

Quando l'azione del fuoco avrà fatto le seppie colorate in giallo vi si uniscono da 600 a 700 grammi di bietole, mondate dalle costole più grosse e battute molto all'ingrosso. Si mescola, si lascia bollire per una trentina di minuti; versate l'inchiostro delle seppie che avete tenuto in serbo, e quando tutto si sarà inzuppato del sugo e sarà cotto, servitelo caldo.

SOGLIOLA.

Pesce di mare gustosissimo, fino e delicato; si digerisce facilmente e si addice anche a chi possiede uno stomaco debole.

La sua forma piatta gli dà il nome. I buongustai la dicono la *pernice del mare*, e si trova in tutti i mari; ma quella dell'Adriatico è superiore a quelle degli altri mari per la delicatezza della carne.

Nella cucina, la sogliola (detta impropriamente *sfoglia*, ch'è invece una pasta) vuol essere ammannita quand'è fresca, benchè abbia bisogno di un po' di frollatura.

Preferibili a quelle che hanno la pelle del dorso nera, sono le sogliole che l'hanno grigiastra.

634. Sogliola fritta. — 1ª *Maniera.* — Allorquando la sogliola è stata vuotata e pulita con scrupolosa cura, si squama, si lava e si asciuga e sul dorso si pratica un'incisione che ha lo scopo di permettere al liquido del fritto di penetrare più facilmente e più rapidamente nelle più *recondite latebre* della sogliola.

Dopo s'immerge nel latte, s'infarina leggermente e si tuffa nell'olio, o nel burro, meglio nell'olio d'oliva abbondante e caldissimo, perchè vi si frigga.

Appena cotta, si serve bollente con un limone diviso in due.

Quando la sogliola è fritta si può voltare sul ventre, incidere la carne, sollevarla per asportare la grossa spina e riempire la sogliola con una salsa alla *maître d'hôtel* fredda. Si rivolta poi il pesce e si serve sopra un piatto ben riscaldato.

635. 2ª *Maniera.* — La prima maniera di friggere le sogliole è quella di lusso; questa seconda invece è quella economica.

Si vuota, si squama, si pulisce, si lava, si asciuga la sogliola. S'infarina leggermente e si tuffa per friggerla in olio bollentissimo. Quando ha preso un bel colore dorato, si serve caldissima con spicchi di limone e ciuffi di prezzemolo fritti.

636. Sogliola al *gratin.* — Quando avrete pulito e preparato il pesce, si fende il dorso della sogliola, del quale si stacca la pelle. Poi in un tegame, o in una teglia, o in un piatto che possa andare al fuoco, si mette a sciogliere un grosso pezzo di burro fresco con due cucchiaini da caffè di prezzemolo tritato, uno di scalogno battuto minutamente, due cucchiaiate da minestra di funghi battuti minutissimamente e sale, pepe, noce moscata grattugiata o raschiata, e due bicchieri di vino bianco.

Su tutta questa buona roba si adagia la sogliola dalla parte del ventre (parte bianca), aggiungendo due cucchiaiate da minestra di *spagnuola*, oppure due o tre pezzetti di burro (ciascuno grosso come una nocciuola) manipolati con farina. Si copre e si lascia cuocere a fuoco moderatissimo sotto e sopra. A metà cottura si rivolta la sogliola, che si cosparge di pan grattato fritto al burro (al colore biondo) e quando la salsa è ridotta a puntino e il pesce cotto a sufficienza, si fa scivolare il pesce e la sua salsa nel piatto che deve presentarlo in tavola.

637. Filetti di sogliola alla francese. — Si tagliano i filetti di sogliole (uno e mezzo per persona) e si cuociono nel latte finchè diventino teneri; poi si mettono in un recipiente di terraglia pirofila e si cospargono abbondantemente di gamberini di mare lessati in acqua ben salata ed accuratamente mondati. Si fa una salsa bianca col latte in cui furono cotti i filetti, stemperandovi eguale quantità di farina e di burro mescolati assieme ed aggiungendovi sale, pepe ed un po' di corteccia di limone grattugiata. Quando la salsa si dimena di continuo, diventa piuttosto densa, si versa sul pesce; si cospargono di pane grattugiato; si collocano qua e là dei pezzetti di burro e si cuoce nel forno non troppo caldo, o fuoco sotto e fuoco sopra, per sei od otto minuti.

638. Filetti di sogliola fritti. — Pulite, vuotate, squamate, lavate, asciugate le sogliole. Incidete il pesce sul dorso; asportatene la pelle e steccate le parti carnose dalla spina. Avrete così due, o quattro filetti, se ciascuna parte la dividete in due.

Bagnate i filetti nel latte, infarinateli e friggeteli come le sogliole intiere e come queste serviteli.

Sottaceti. Veggasi *Composte all'aceto*.

Pesce (*Pesce*). Veggasi *Pesce spada*.

SPARAGIO (*Asperge*).

È un legume poco nutriente ed appartiene alla famiglia delle asparaginee.

Lo sparagio è sano e squisito e fa bene ai biliosi.

Le punte degli sparagi servono a fare uno sciroppo, usato come diuretico.

639. *Modo di conservare gli sparagi.* — Gli sparagi dopo colti possono, a rigore, essere serbati per otto giorni se si coprono di sabbia umida e fine, e per due giorni se si avvolgono in un panno bagnato.

Si conservano le punte per l'inverno nel modo seguente: Staccate le punte dal gambo, fatele bollire un minuto con un poco di sale, poi mettetele nell'acqua fresca, ove si lasceranno per un quarto d'ora. Sgocciolatele, introducetele in un boccale pieno d'acqua leggermente colorita con aceto, sale, garofano e limone. Il liquido deve arrivare sino alla bocca rasata del boccale, il quale poi si chiuderà ermeticamente.

Queste punte si possono preparare al sugo, in frittata, e in tanti altri modi.

640. Sparagi lessati. — Lo sparagio si pulisce grattandolo leggermente con una lama di coltello; quindi si pone in un recipiente pieno d'acqua fresca nella quale si lava.

Così preparata, tutta la quantità di sparagi da far cuocere si dispone in mazzo e si lega con le punte tutte alla stessa altezza. Si tagliano poscia i gambi a misura ed il mazzo si pone dritto, in piedi, nella casseruola apposita, o nella pentola per la cottura, con tanta acqua salata quanta ne occorre perchè gli sparagi immergano per metà della loro lunghezza. Il vapore cuoce le punte, lasciando loro tutto l'aroma di cui le ha dotate la natura.

641. Sparagi in insalata. — Sopra un piatto oblungo disponete gli sparagi, lessati come d'uso, con le punte in mezzo, e lasciateli raffreddare. A parte, nel sugo di un limone diluite due buone prese di sale, una grossa presa di pepe e senape (mostarda inglese) tanta quanta rappresenta la grossezza di una nocciuola.

Aggiungetevi tre o quattro cucchiai d'olio, che non

senta il rancido, nè il lino, nè il cotone; olio d'oliva buono, insomma.

Sbattete ben bene la salsa al momento di servirla cogli sparagi freschi.

642. Sparagi all'olandese. — Lessati gli sparagi come d'uso, si dispongono in un piatto oblungo, metà da una parte, metà dall'altra, con le punte nel mezzo e sul fondo del piatto.

In una casseruola si fa sciogliere un ettogrammo di burro (che basta per ogni chilogrammo di sparagi da condire), cui si aggiungono, un po' alla volta farina e brodo, quanto ne occorre per formare una salsa un po' scorrevole, ma legata.

Si gira col mestolo fino a bollore. Quando bolle, alla salsa si aggiungono: una foglia di lauro, delle fette tritate di cipolla, sale e pepe quanto ce ne vuole per saporire, due ramoscelli tritati di prezzemolo, tre torli d'uovo sbattuti.

Si lascia bollire da quattro a cinque minuti, e quindi si ritira la casseruola dal fuoco e vi si aggiunge il succo di mezzo limone. La salsa, caldissima, si versa sugli sparagi.

643. Sparagi fritti. — In una padella, che non senta il pesce o il grasso, ponete: zucchero, un cucchiajo mezzano ricolmo; sale, un pizzico; pepe, un pizzico; panna o latte, mezzo bicchiere, pari a un decilitro; un torlo d'uovo sbattuto entro la panna o il latte; burro, 50 grammi.

Ponete la padella sul fuoco, e dimenando lentamente con un mestolo, tutta questa grazia di Dio, lasciatela cuocere per sei o sette minuti. Poi vi fate friggere le punte degli sparagi, che in precedenza avrete fatto bollire, per quindici minuti, in acqua salata.

644. Sparagi alla parmigiana. — Gli sparagi lessati,

secondo l'uso, si dispongono ancora caldi, e a seconda della norma accettata, nel piatto oblungo e si cospargono di formaggio parmigiano grattugiato, su cui si versa un etto di burro fuso (per ogni chilogrammo di sparagi), appena fatto dorare.

645. Sparagi alla spagnuola. — Gli sparagi, lessati secondo l'uso, disposti sul piatto oblungo, ecc., si servono caldissimi insieme ad una *salsa bianca* di burro e di farina con un po' di sale, o con altra salsa di simile natura.

646. Sparagi saltati al burro (per contorno). — Lessate, dopo averli puliti, gli sparagi in acqua leggermente salata. Cotti, scolateli e passateli al burro, su fuoco lento, con un po' di sale e di pepe.

Si servono come contorno alle costolette di agnello e di montone o di vitello di latte alla graticola.

SPEZIE.

Si dicono così tutti quei condimenti che ci vengono dai climi caldi.

Sono eccellenti stimolanti; ma l'uso prolungato, non solamente l'abuso, finisce per stancare e irritare lo stomaco. Quindi, è necessario allontanarle quanto più è possibile dalla cucina.

Sono poi assolutamente nocive alle persone affette da qualche disturbo cardiaco o delle arterie, poichè ne aumenta le contrazioni. La cucina ricca di spezie è spesso l'origine prima di infiammazioni intestinali, nè si addice alle costituzioni biliose e sanguigne; è contrario alle persone linfatiche.

SPINACI.

Alimento sanissimo e di facile digestione. Nutre poco. A taluni procura l'orticaria in forma benigna. Si addice alle sostituzioni biliose e sanguigne; è contrario alle persone linfatiche.

647. Preparazione degli spinaci per guarnire le pietanze. — Pulite da un chilo e 500 grammi a 2 chili di spinaci, asportandone le code; lavateli con acqua abbondante; sgocciolateli; gettateli in 4 litri d'acqua bollentissima contenente 15 grammi di sale. Ritirateli dopo cinque minuti; sgocciolateli e metteteli in acqua fredda, aprendoli, sbattendoli in questa perchè il raffreddamento avvenga sollecitamente. Freddi, stringeteli, perchè ne sorta l'acqua, e distendeteli, sopra una tavola, a strati di un centimetro di spessore. Ripassate gli spinaci per toglier via quanto non vi sembra buono o eterogeneo a loro. Ammucchiateli e pestateli minutissimamente più che potete.

In una casseruola fate sciogliere 30 grammi di burro; riponetevi i vostri spinaci e lasciateveli per cinque minuti, senza desistere dal dimenarli col mestolo. Trascorsi i cinque minuti, aggiungete due prese di sale e mezzo bicchiere di brodo, o di latte, o d'acqua; dimenate per un minuto.

La quantità d'acqua, che si può sostituire con latte o col brodo, sarà calcolata in maniera da versare in tre volte 30 centilitri di liquido sugli spinaci, e cioè circa un bicchiere e mezzo.

Dimenate gli spinaci fino a che siansi ridotti in macco. Aggiungete allora 30 grammi di burro ed una presa di noce moscata, e ritirateli dal fuoco.

648. Spinaci al latte. — Si puliscano bene gli spinaci si mettano a fuoco senz'acqua, dopo averli ben lavati;

si salino e si facciano cuocere lentamente, indi si mettano nello staccio a scolare; si spremano e si pongano in una casseruola unendo a loro, gradatamente, mezzo bicchiere di panna, e si fanno cuocere lentamente. Quando la crema si è amalgamata cogli spinaci, s'unisce un pezzetto di burro, si dimenano gli spinaci col mestolo e si fanno cuocere ancora venticinque minuti prima di servirli.

649. Spinaci al grasso. — Occorrono 500 grammi di spinaci preparati nella maniera seguente: lessati, scolati, ecc., fateli riscaldare con l'aggiunta di un piccolo pezzo di burro e serviteli con una guarnizione di crostini.

650. Spinaci al magro. — Si preparano gli spinaci come quelli destinati alla guarnizione delle pietanze; ma in luogo di acqua o di brodo si mette il latte.

651. Spinaci allo zucchero. — Sono gli spinaci al latte (*magro*) ai quali si aggiunge un po' di polvere di zucchero, facendoli riscaldare.

652. Spinaci alla vecchia moda. — Il barone Brisse dà questa ricetta:

« Gli spinaci detti alla *francese* o alla *vecchia moda*, vengono scottati, battuti, passati al fuoco in una casseruola, con un *notevole* pezzo di burro e della noce moscata grattugiata; poi mescolati a burro manipolato con farina, a zucchero in polvere e a latte ».

653. Spinaci alla *maître d'hôtel*. — Quando sono cotti si gettano nell'acqua fredda, si strizzano, si sgocciolano, si battono all'ingrosso. Si mettono in casseruola con sale, pepe e noce moscata grattugiata; si fanno riscaldare e vi si aggiunge un bel pezzo di burro, e si dimenano sino a che non sono legati.

STARNA o PERNICE GRIGIA.

È la più comune della famiglia delle pernici; ma come la pernice rossa si tratta per la cucina.

Stoccafisso. Veggasi *Baccalà*.

STORIONE.

Grimond de la Reynière ha lasciato scritto:

« Lo storione, per il suo prezzo e per la rarità sua, non compare sovente tutto intiero che sulle tavole dei sovrani. Allora, si serve allo spiedo, lardellato di acciughe e di anguille, annaffiato con una marinata legata

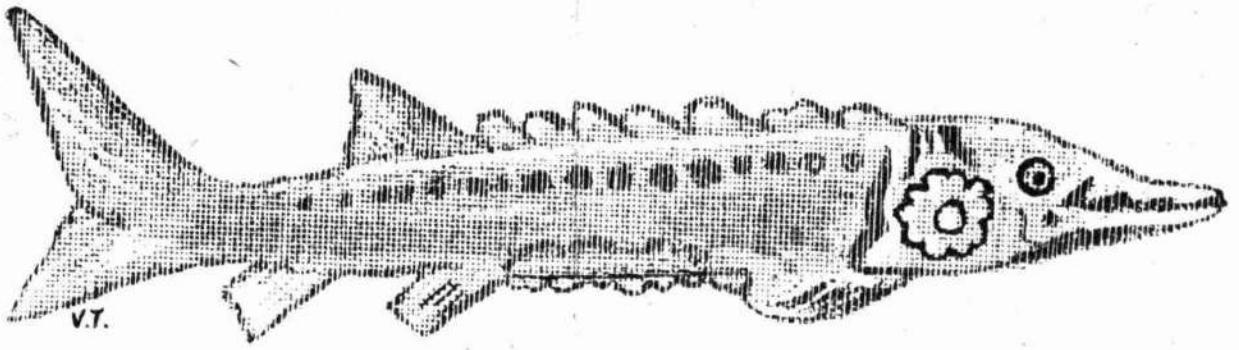


Fig. 36. — Storione.

con sugo o brodo di gamberi. Egli è un mangiare di gran lusso, questo, ed è l'arrosto del venerdì-santo! Ma è più facile acquistarlo al taglio e di servirlo in intingolo, sia con crostini, sia con erbe *bone*, sia in braciolette al grasso *(fricandeaux)*, o in casseruola alle rape o all'aceto. Comunque sia, è un mangiare divino, ma un po'... pesante, e per questi due requisiti, lo storione è il principio di un numero straordinario di indigestioni ».

Sarà; ma io ne gustai molti, intieri e punto indigesti, a Pescara, sull'Adriatico; e non costavano così cari, come lo fa supporre l'ottimo signore de la Reynière.

La carne dello storione somiglia, per il sapore, a quella del bue in talune parti, in altre a quella di vitello.

Allorchè lo storione rimonta i fiumi si fa grasso e la sua carne è di una delicatezza senza pari.

Quando lo storione è intiero si fa a lesso.

654. Storione a lesso. — Si cucina come il rombo; e si serve con salsa all'italiana, addizionata con burro e paprica (pochina) e ridotta con un po' di brodo leggero.

655. Storione in *fricandeaux*. — Lardellate con lardo bianco e sodo alcune fette di storione, dello spessore di 7 o 8 centimetri, dopo averle bene raschiate. Infarinatele leggermente; ponetele al fuoco in una casseruola con lardo fuso, avendo cura che la parte lardellata si trovi sotto. Quando sono rosolate e colorite, ritiratele.

Abbiate intanto preparato un battuto in un piatto; bagnatelo con un po' di sugo e sopra adagiatevi le fette di storione con la parte lardellata in alto. Rimettetele su fuoco dolce e lasciatele cuocere per circa un'ora.

STUFATO.

Il nostro stufato corrisponde alla *daube* francese, e costituisce un alimento succolento, che si può mangiare caldo o freddo; ch'è facile alla digestione e leggermente stimolante.

656. I pezzi migliori per lo stufato. — I pezzi di carne che meglio si prestano ad essere preparati in stufato, sono:

Bue o Manzo: la noce, il culaccio, il dorso col relativo filetto, lombo o lombata di vitello.

Montone: coscio.

Majale: l'*arista*.

Oche, tacchini e capponi.

657. Stufato alla francese. — È da preferirsi una marmitta di terra cotta, ben s'intende, a qualunque altro recipiente. Sul fondo della marmitta si prepara un letto con alcune fette sottilissime di lardo, sulle quali si distribuiscono, in copia, dadi di cotenna pure di lardo. In mezzo si colloca il solito mazzetto di erbe e attorno a questo alcuni chiodetti di garofano (che si possono anche sopprimere), mezza cipolla grossa affettata, alcune carote a spicchi; parecchie cipolline, una foglia di lauro, pepe e sale.

Su questo *letto* si posa la carne « al naturale » o lardellata con prosciutto e lardo, conditi con cannella, pepe e sale.

Sulla carne versate mezzo bicchiere di acquavite, un bicchiere di vino bianco, due bicchieri di brodo o d'acqua.

Si copre ermeticamente la casseruola, che si pone sopra un fuoco assai moderato, sul quale deve cuocere per cinque ore!

Quando lo stufato si serve freddo, il sugo suo è in gelatina e perciò bisognerà passarlo prima che si diacci.

658. Stufato. — Uno stufato eccellente si ottiene con un battuto di due ramoscelli di prezzemolo, una carota (grossa quanto una noce), mezza cipolla mezzana, un po' di scalogna e due foglie di basilico. Il battuto si mette a soffriggere assieme a sei o otto ettogrammi di carne in una casseruola entro cui si sarà prima versato un cucchiaio e mezzo da minestra di olio.

La carne ha da esser preparata in precedenza, e cioè: mondata, lardellata e imbrigliata. A metà cottura si sala e s'impepa leggermente. Se la carne si asciuga si inumidisce con alcune cucchiaiate di acqua bollente. Durante la cottura la casseruola dovrà rimanere sempre coperta col coperchio e con un foglio di carta unta di burro o d'olio. Lo stufato sarà pronto dopo tre ore circa di cottura a fuoco lento.

659. Stufato meridionale. — Mettete il pezzo di carne in una casseruola che lo contenga appena; bagnate con due bicchieri d'acqua, due di vino e mezzo d'acquavite; salate e impepate, e fate cuocere per cinque ore su fuoco lento. Coprite ermeticamente.

660. Stufato alla milanese. — Lardellate un pezzo di culaccio o *culatta*, dopo averlo mortificato energicamente e lardellatelo con un battuto di prosciutto o di lardo, condito con cannella, pepe e sale. Infarinate la carne.

A parte: dentro una pentola o un tegame a fianchi alti, di terra cotta, mettete un po' di grasso di manzo, battuto, insieme a burro e a una cipolla mezzana, divisa in quattro parti.

Quando la cipolla si sarà rosolata al colore d'oro, toglietela, e nel burro mettete la carne. Lasciatela colorire da tutte le parti.

Poi, riempite la pentola, o il tegame, con vino rosso (metà) e brodo (metà), che potrete sostituire con acqua.

Coprite la pentola il meglio che potete e ponetela a sobbollire per sei o sette ore su ceneri caldissime o fuoco assai moderato.

Lasciate diacciare lo stufato; sgrassatelo, ponetelo di nuovo sul fuoco, e quand'è bollentissimo, servitelo.

STRUTTO.

Questa parola generica serve a indicare il grasso di majale fuso e conservato.

Lo strutto, se ben preparato, è un eccellente prodotto, bello, bianco, di buon sapore e consistente quanto il burro buono. Per l'uso domestico è eccellente, non solo, ma di grande economia. In grande quantità lo strutto si fa con appositi macchinari; ma in famiglia, si può ottenere senza macchine, nel modo semplicissimo che ora narro. Tre sono le qualità di strutto:

la prima è costituita dal grasso che attornia le reni del porco;

la seconda dal grasso dei reni, delle budella e delle mammelle;

la terza da queste due ultime specie di grasso e dai ritagli di grasso, separati dalle carni adoperate per le diverse preparazioni.

Il grasso del majale riesce bianco, e quindi capace di subire l'immediata fusione, se il majale fu dissanguato e sgrassato con le dovute cure. Se queste cure furono deficienti è necessario prima di mondare il grasso dal sangue e dalle sostanze estranee e quindi lavarlo nell'acqua fresca, pura, senza odori estranei.

Ciò fatto, il grasso si taglia a pezzetti, che si versano in una caldaia, internamente stagnata bene con stagno purissimo. La caldaia si pone su un fornello acceso a carbone di legna o coke, o anche a legna; ma si abbia grande cura di difendere il grasso dal fumo, affinchè non ne pigli il detestabile sapore. Il calore deve essere sufficiente a far bollire il grasso; il quale, dopo una più o meno lunga ebollizione, si liquefa. È completamente fuso quando piglia un bel colore latteo, e durante l'ebollizione forma delle bolle come occhi di

pernici. Allora si leva, si versa nei recipienti di conservazione, e quando sia rappreso, si porta in locale fresco.

Prima di levare il grasso fuso dalla caldaia, alcuni usano aggiungervi un po' di sale (circa 60 grammi ogni chilo); ma è un'aggiunta poco consigliata, perchè il sale corrode il grasso e ne sollecita l'irrancidimento.

SUGHI.

Sughi addimandansi quegli estratti concentrati che i francesi addimandano *coulis*, e che rappresentano in un piccolo volume, la sostanza più pura e più succolenta del corpo dal quale sono estratti e dei quali appunto offrono l'*estratto*.

Questi sughi concentrati, generalmente sono nutrientissimi, riscaldanti e indigesti.

661. Sugo di carne o di grasso. — In una casseruola o in un tegamino mettete del lardo tagliato a piccoli dadi, delle fettine di coscia di vitello, e qualche carota. Fate rosolare, ma quando la carne comincia ad attaccare appena alla casseruola o al tegamino, ritiratela dal fuoco insieme alle carote. Aggiungete burro e farina; fate un cosidetto *roux* di un bel colore nocciuola e bagnate con acqua calda.

Allora, ricollocate nel recipiente la carne e le carote e lasciate cuocere a piccolo fuoco per un paio d'ore. Sgrassate il sugo; passatene metà allo staccio e conservatelo per i condimenti.

662. Sugo di magro. -- Rosolate nel burro fuso carote e cipolle. Quando hanno preso colore, bagnatele con acqua o con brodo magro; salate, aggiungete

un po' di timo e del lauro. Lasciate cuocere per sei ore; passate allo staccio. Potete aggiungervi qualche guscio di gambero, pestato assieme a mandorle dolci.

663. Sugo di gamberi e di aragoste. — Fate lessare i gamberi o le aragoste, com'è indicato al paragrafo relativo.

Pestate nel mortaio le carni di questi crostacei; passateli in uno scolino, o al setaccio, perchè vi diano una pasta o *purea;* mettete la *purea* in una casseruola con una cucchiaiata da minestra di brodo ed una di salsa balsamella o d'altra vellutata; mescolate, aggiungendo un pezzo di burro, un pizzico di pepe, ed uno di noce moscata.

Susine. Veggasi *Prugne*.

TACCHINO.

La femmina del tacchino è più tenera e più delicata del maschio.

Il tacchino giovane ha le zampe di un bel nero; se sono rossicce, il tacchino ha messo... gli speroni: è vecchio.

L'una e l'altro si preparano nella stessa maniera ed egualmente si prestano a tutte le metamorfosi, senza tema di compromettere la reputazione della squisitezza della loro carne. Se son giovani e grassi costituiscono un alimento nutriente, sano e di facile digestione; se vecchi, sono anche duri, secchi, stopposi.

Il tacchino si prepara come l'oca, e si serve lessato, arrostito, ripieno o no, con tartufi, marroni, ecc.

Per scalcare un tacchino, prima si staccano le coscie e le ali, le quali ultime si fanno in più pezzi; poi si

asporta il cosidetto *boccone del prete,* e i bianchi; quindi si spezza lo stomaco, la carcassa e il dorso. Queste ultime tre parti, dicesi, sono le migliori. Il ripieno si serve col cucchiaio.

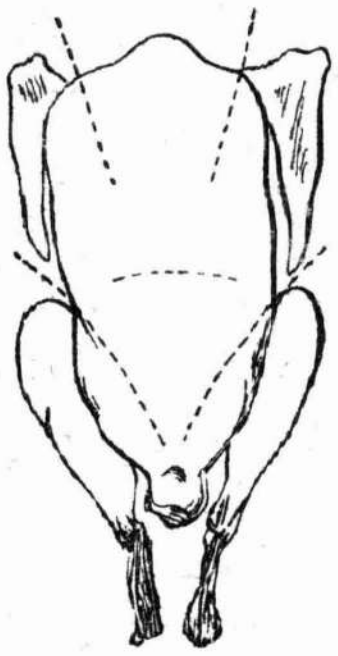


Fig. 37. — Come si scalca il tacchino.

Però, il tacchino si può tagliare anche altrimenti e... più economicamente. Prima si portano via le ali, poi si spezza il corpo al disopra del dorso, di maniera che la parte inferiore munita delle due gambe e coscie, formi un eccellente cappuccio, una specie di elmo alla Lohengrin. La economia consiste appunto nel servire il.... *treno anteriore* e nel mettere in credenza quello.... *posteriore*, che si mangia freddo alla sera o all'indomani (fig. 37).

Tal'altri, però tagliano i tacchini come si scalcano le anitre, cioè: le ali a filetti per il largo e non per il lungo, ciò che si ripete per tutte le parti carnose dell' animale (fig. 38).

664. Tacchino al marsala, per otto persone. — Prendete un tacchino grassoccio, spennato e lavato convenientemente. Riunite le ali, le gambe, il collo e legatelo come nella figura 38.

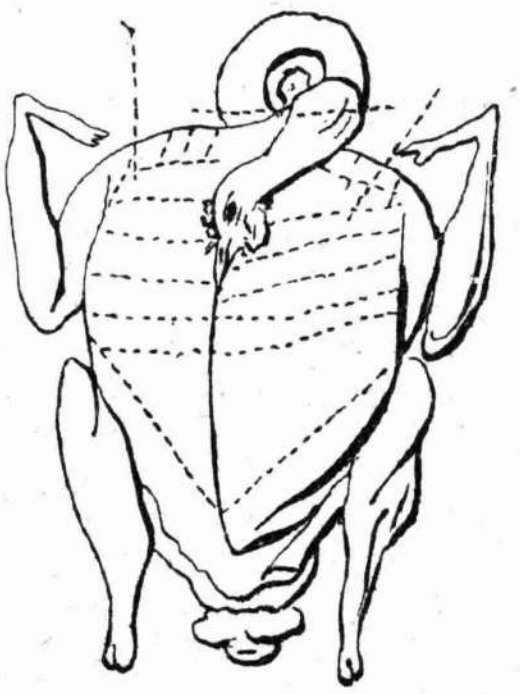


Fig. 38.
Come si prepara e come si scalca il tacchino.

Nella casseruola oblunga e profonda o nel *padelott* milanese, mettete un etto (100 grammi) di burro, una foglia di lauro, due o tre *fogliette* di rosmarino, un ramoscello di prezzemolo, un pizzico di pepe e sale, quanto occorre per saporire al gusto dei padroni. Appena il burro si è sciolto, si pone il tacchino nella casseruola, si gira e si rigira due o tre volte di seguito, e co-

perto il recipiente, si lascia l'animale a cuocere su fuoco lento, curando di rivoltarlo e di bagnarlo sovente con acqua tiepida, o con brodo sgrassato. Meglio, però con acqua, perchè riescirà meno grasso. Dopo tre ore di cottura si scopre, si pone su fuoco vivace e gli si fa prendere un po' di colore, spruzzandolo con pochissimo marsala.

665. Tacchino ripieno, per otto persone. — 1° Battete minutissimamente da uno a due ettogrammi di lesso, di arrosto, o di umidi, che avrete in precedenza privato delle ossa, dei muscoli e di quant'altro di coriaceo possa presentare. Unitevi e battete con la carne due salsicce e venti castagne arrostite, ciò che non vuol dire annerite e tanto meno bruciate. Se ne avete, aggiungete un paio di tartufi.

Fatto il battuto, amalgamatelo bene insieme a 75 gr. di burro fresco. Legate il composto con sugo di carne, salatelo, impepatelo e ponetelo in una casseruola con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Lasciate cuocere per quindici minuti su fuoco piuttosto ardito, dimenando sempre col mestolo.

Lasciate raffreddare il ripieno, e procurate di avere in riserva diciotto castagne arrostite, che dividerete in due se sono grosse, ma dopo averle fatte rinvenire nel burro caldissimo, addizionato di un po' di vino bianco secco. Alle diciotto castagne, sempre ben inteso se ne avete, unite un mezzo etto, o più, di tartufi affettati finamente i quali accentueranno il sapore del ripieno.

2° Quando il ripieno è pronto si prepara il tacchino, che dovrà subire tutte le operazioni di pulizia prescritte dall'arte gastronomica. Quindi si riempie.

Innanzi tutto si introduce nel tacchino il sale grosso (due cucchiaini da caffè), che con la mano si spande sopra tutte le pareti interne; poi, tenendo la testa del

tacchino in basso, si riempie, alternando il ripieno (tre cucchiai da minestra) con tartufi e qualche castagna di quelle tenute in serbo. Quando il corpo del tacchino è colmo, se ne chiude l'apertura praticata per riempirlo, prima con sei castagne, poi con una cucitura di filo bianco.

3° Imbrigliate le gambe, le coscie, le ali, il collo e la testa come è indicato nella figura 38, e mettetelo in una casseruola nella quale avrete fatto sciogliere prima 50 grammi di burro. Lasciatelo rosolare da tutte le parti e bagnatelo sovente con il sugo sgrassato e allungato con due dita (in un bicchiere) di vino bianco secco.

Dopo due ore o poco più di cottura, il tacchino deve essere pronto a presentarsi in tavola, sulla quale appare bagnato nel suo sugo e circondato da abbondanti ciuffi di crescione.

666. Tacchino lessato. — Si lessa in brodo o in acqua come il pollo. Veggasi *Pollo*.

TAPIOCA.

666ª. — Possiede tutte le qualità delle paste alimentari. Una cucchiaiata da minestra scarsa, per ciascun convitato, si lascia bollire per circa dodici minuti nel brodo.

TARTUFI.

Oh, la magica parola, che fa diventare gli occhi lustri e sbattere la lingua ai ghiottoni! Potrei aggiungere altre esclamazioni, ma.... restiamocene in cucina.

Il sapore del tartufo, è delizioso, e benchè l'origine di questo tubercolo sia ancora discussa, la sua squisi-

tezza non ammette disputa in contradittorio, e tutti, uomini e donne, giovani e vecchi, che comprendono il senso del gusto, prodigano al tartufo, a questo diamante della cucina, la più grande venerazione.

I tartufi di Périgord non hanno rivali; ma quelli bianchi di Piemonte, ne hanno essi?

I tartufi sono indigesti? Io dico di sì; a meno che se ne faccia uso moderato, perchè riscaldano, e riscaldano bene anima e corpo.

Fortunatamente, come moderatore efficacissimo del riscaldamento dei tartufi havvi il prezzo, sempre elevato, di questo... condimento squisitissimo.

Il tartufo non si conserva lungamente; spesso anzi, sotto l'azione dell'aria, oltre le larve di ditteri, esso ospita piccolissimi vermi, la cui scoperta non è certamente tra le più gradite.

Ma consoliamocene, perchè quelle *anguillule* sono assolutamente innocue per l'uomo e... per la donna.

667. *Come si conservano i tartufi*. — « Sono Perigordino, esclama il barone Brisse, dunque io conosco i tartufi... Ecco la vera maniera per conservarli:

« Pelateli; chiudeteli ermeticamente per uno o due giorni in un vaso, dopo averli spolverizzati con spezie (cannella, noce moscata, garofano, ecc.).

« Trascorse le ventiquattro, o quarantotto ore, passateli improvvisamente nel grasso di porco bollente e rimetteteli subito nel vaso insieme al grasso ».

Il barone Brisse che dà questa ricetta, afferma di avere mangiato a Mareuil tartufi così conservati da due anni e ch'erano squisitissimi anzi « *merveilleux* ».

668. *Come si preparano i tartufi*. — I tartufi possono accomodarsi in taluno dei modi seguenti; ma stando il loro maggior pregio nel profumo squisito, si capisce facilmente che essi non debbono andar sottoposti a prolungata cottura ed alla miscela di ingredienti che pos-

sono mascherare, sopprimere ed alterare questa loro preziosa qualità. Ond'è, che i tartufi vanno preparati nei modi più semplici e più sbrigativi.

669. Tartufi bianchi crudi. — Preparati crudi, i tartufi costituscono uno dei piatti più ghiotti. Si puliscono i tartufi con acqua tiepida e uno spazzolino, per asportare qualunque traccia di terra, causa di pessima sensazione; dopo di che si tagliano, senza pelarli, in sottili fettoline, e vi è uno strumento fatto apposta per ciò, consistente in una lama metallica, applicata ad una tavoletta di legno, che ha una apertura traversale, con tagli obliqui. Affettati i tartufi, si dispongono a strato in un piatto e vi si aggiunge sale fine, pepe, olio di oliva e sugo di limone.

Così serviti, sono gustosissimi ed integralmente forniti del loro profumo.

Egualmente crudi ed affettati, riescono eccellenti per aromatizzare altre vivande. Così, piatti di carne, costolette, polpettine, ecc., sulle quali prima di servirle in tavola, si dispongono i tartufi affettati. Ghiottissimo riesce il *Risotto alla milanese* aromatizzato in simil guisa con tartufi bianchi, e così anche le *tagliatelle* ed i *maccheroni* al sugo, od al *ragoût*, quali si fanno nella cucina bolognese.

670. Tartufi cotti. — I tartufi crudi non fanno indigestione; perchè l'indigestione il più delle volte proviene dalla *quantità* e dalla *qualità* dei cibi preparati e resi ghiotti dai tartufi.

Comunque, per quelli che temono la gastrica per i tartufi crudi, ecco come si preparano cotti:

Tartufi alla piemontese. — In una tortiera si fanno degli strati alternati di tartufi affettati e di formaggio parmigiano, pure in fette, mettendo per ogni strato

sale, pepe e olio di oliva. Si pone al fuoco, ricoprendo con coperchio pieno di brace, ed in dieci minuti è pronto il piatto, che si serve con spicchi di limone. Vedi anche *Fonduta di tartufi*.

671. Tartufi alla spagnuola. — Vediamo un po' come gli spagnuoli mangiano i gustosissimi tartufi.

Li fanno cuocere in fretta nell'olio, con spezierie, sale, pepe, cipolle tritate, erbe fine e foglie di lauro; appena cotti vi aggiungono un mezzo bicchiere di Madera e due torli d'uovo, che rilegano il tutto.

672. Tartufi sotto la cenere. — Dopo averli puliti bene e spazzolati, si spalmano con sale e pepe, e s'avvolgono con carta a due doppi, insieme a pezzetti di lardo. Si bagna il cartoccio e si mette sotto la cenere calda. Dopo un'ora si levano dalla carta, si asciugano e si servono.

673. Tartufi allo *Champagne*. — È il *non plus ultra* della raffinatezza e la preparazione è di.... lusso. Si mettono i tartufi in una casseruola con pezzetti di lardo, sale e foglie di lauro.

Vi si versa una bottiglia di *champagne* — di quello autentico, ben inteso — e si copre ermeticamente, facendo bollire per mezz'ora, dopo di che si levano e si servono.

Allo *champagne autentico,* che costa caro ed è quasi sempre falsificato, si può sostituire il nostro spumante, o lo *champagne* italiano, che fa lo stesso effetto e costa assai meno di quello francese.

674. Tartufi alla parmigiana. — Tagliate a fette sottilissime i vostri tartufi, dopo averli puliti. In un tegamino ponete un pezzo di burro, grosso come una pic-

cola noce e quando è sciolto e colorito a fuoco vivace, mettetevi i tartufi affettati. Quando sono ben caldi — state bene attenti: non devono bollire — ritirate dal fuoco il tegamino, il contenuto del quale cospargerete di formaggio grattugiato, umettato con poche gocce di sugo di limone.

675. Tartufi al burro. — Pulite e affettate i tartufi. Le fette più piccole, o rotte, mescolate a cipolla, scalogno, prezzemolo, sale e pepe. Triturate prima, e pestate poi il tutto con burro fresco, finchè risulterà una pasta omogenea o quasi.

Con questa ungete abbondantemente il fondo di una casseruola e sul fondo deponete uno strato di tartufi affettati. Quindi, un nuovo straterello di burro e così via, sino a che avete tartufi.

Il burro da impiegare, ricordatevelo, ha da rappresentare la metà, in peso, dei tartufi da cucinare.

Aggiungetevi per ultimo due cucchiai d'olio d'oliva, e coprite la casseruola; esponetela per un quarto d'ora a un fuoco lento, aggiungendovi il sugo di un quarto, o di mezzo limone; più, un quarto di bicchiere di vino bianco secco e un bicchiere di brodo leggero.

676. Tartufi in bianco. -- Fate la *salsa bianca;* aggiungetevi un bicchiere di vino bianco secco; fate bollire e poi aggiungete i tartufi sottilmente affettati. Fateli cuocere nella salsa ed al momento di servire, regalateli di un pezzo di burro; dimenate bene; ma *non* li esponete nuovamente al fuoco.

677. Fonduta alla piemontese. — I buoni piemontesi si adonterebbero, se dicendo dei tartufi, si dimenticasse la loro *fonduta*, che gode una fama pari, benchè diversa da quella che Farinata degli Uberti, di buona memoria, attribuiva a Firenze.

Eccovi la ricetta tale e quale me l'hanno data:

Tagliate 170 grammi di fontina (1) grassa a piccoli dadi, ponetela prima nell'acqua fresca per mezz'ora, indi in casseruola asciutta con 56 grammi di burro e mezzo bicchiere di latte; tramenate il tutto con mestola di legno in modo da fare sciogliere la fontina; sciolta che sia, legatela con quattro torli d'uovo sbattuti, mescolando bene e senza far bollire. Se la fonduta è ben fatta, alzandone un po' colla mestola, deve scorrere liberamente senza far alcun filo. Se invece ne facesse, spruzzatela con qualche gocciola d'acqua, aggiungendovi 14 grammi di burro. Amalgamata che sia colle uova, versatela in un piatto profondo, affettandovi sopra due dei tartufi bianchi. Servitela ben calda.

678. Insalata di tartufi. — Rossini, il *Cigno pesarese,* non fu solamente un grande genio musicale; ma anche un professore raffinato di gastronomia. Il *maestro* con una siringa iniettava il sugo entro ai maccheroni per renderli più sostanziosi e più aggradevoli al palato; ed è pure confermato ch'egli sapeva apprestarsi una insalata di tartufi che faceva le delizie de' suoi ospiti e... lo sapeva Rothschild!...

Egli, Rossini, affettava finissimamente i tartufi bianchi di Piemonte, e in una insalatiera metteva olio d'Aix o di Lucca, mostarda fine, aceto, un po' di sugo d'arancio, sale e pepe. Batteva questa salsa fino a sua completa combinazione, e quindi vi mescolava i tartufi.

THÈ.

Il thè si compri buono e da chi ne ha del buono; diffidate sempre dai rivenditori al minuto.

---

(1) Qualità di cacio piemontese, fatto di puro latte di vacca.

Il thè verde è il meno indicato, perchè è il più eccitante.

Il thè nero agisce meno sul sistema nervoso ed è ricco di un gradevole profumo.

Il thè migliore è il misto; ma sempre escluso il verde.

Il thè si conserva lungamente, se tenuto al riparo dall'umido.

Prende facilmente l'odore degli alimenti e delle sostanze che gli stanno vicino e perciò vuol essere tenuto lontano da odori, che ne possono alterare il profumo e il gusto.

Per fare un buon thè si versa nella *thèjera* tanti cucchiaini da caffè di foglie di thè, quante sono le persone che devono beverne, più un cucchiaino; o meglio da 5 a 10 grammi di thè per 100 grammi d'acqua (circa un decilitro).

Sul thè si versa tant'acqua bollentissima, quanta ne occorre per ricoprirne le foglie. Si copre la *thèjera* e dopo quattro o cinque minuti si riempie di acqua bollente.

Servendo il thè si ricordi di avere sempre a disposizione un bricco di acqua bollente per allungare l'infusione, quando è troppo forte, o quando si vuole più leggero. Moltissime persone lo prendono con il fiore di latte, con latte o con liquori. Il latte, o la crema sieno freddi.

Il thè inacidisce, se tenuto troppo in infusione, dopo circa un'ora.

Col thè si servono biscottini all'inglese, o fettine di pane con burro; piccoli *panini ripieni*, ecc.

Il professore Kraepelin ha scoperto (beato lui) che se l'alcool diminuisce le idee, rinforza l'associazione verbale delle parole e quella delle impressioni uditive; mentre il thè favorisce l'associazione delle idee e il lavoro intellettuale; ma impedisce l'associazione uditiva delle parole.

L'uso moderato del thè giova a riattivare il respiro e la circolazione del sangue, l'abuso provoca ansie, dispnea, tremori e insonnie con agitazione.

Il thè è migliore digestivo del caffè.

TINCA (*Tanche*).

Molto gustosa, la tinca possiede però una carne dura, la quale la rende malsana e difficile alla digestione.

La tinca appartiene al genere dei ciprini; il suo colore è quasi sempre d'un verde nerastro sul dorso; giallo sui fianchi e bianco sotto il ventre. Quando ha vissuto in acque fangose, i colori della sua pelle si fanno più cupi; mentre sono più chiari e il giallo è più brillante, se ha vissuto in acque vive. Queste osservazioni mi sembrano importanti, perchè la tinca delle acque limacciose è vischiosa, scipita e indigesta; mentre quella dei corsi d'acqua è aggradevole e di digestione meno laboriosa.

Le tinche si servono arrostite sulla graticola, ed allora si mandano in tavola in compagnia di una salsa; fritte; in umido alla casseruola; a filetti marinati, ecc.

La tinca da scegliersi sia grassa e paffuta. La prima operazione a cui deve sottostare una tinca è quella del *bagno*, pel quale la vischiosità e il fango, che ne ricoprono la pelle, si hanno da staccare.

Questo bagno consiste nel tuffare la tinca in acqua quasi bollente, nel ritirarla quasi subito, e nell'asportare le impurità aderenti alla pelle con la lama di un coltello. Fatto ciò si squama subito.

679. Tinche alla graticola. — Quando le tinche si cucinano alla graticola, dopo averle ben pulite, ecc., si

introduce nel loro ventre un pezzo di burro misto a prezzemolo e a spicchi d'aglio, battuti minutamente, e si servono sopra un letto di pomidoro, o di sugo di pomidoro, misto ad acciughe sott'olio o in salamoja.

Ma quando le tinche sono tenere e grasse, è meglio servire le

680. Tinche alla *poulette*. — Dopo averne asportati la vischiosità e il fango che le ricoprono quasi sempre, si squamano, si vuotano, si tagliano a pezzi e si mettono al fuoco in una casseruola con un bel pezzo di burro. Quando il burro è fuso si rivoltano i pezzi di pesce, poi si infarinano leggermente, non cessando, ben inteso, dal rivoltarli continuamente.

Quando la farina ha preso un bel colore, si bagnano i rocchi della tinca con vino bianco, si salano, si aggiunge del pepe grosso, il mazzetto guernito, funghi e cipolline. Quando tutto l'aggiunto si è colorito, si copre la casseruola, e si lascia cuocere a fuoco moderato.

Dopo cotti, si lega la salsa con torli d'uovo, con poche gocce di aceto, o meglio col sugo di limone. Per ultimo un bel pezzo di burro.

681. Tinche fritte. — Ma anche le tinche fritte non sono da disprezzare. Dopo averle preparate, si fanno marinare per una o due ore e dopo infarinate si friggono.

TORDO (*Grive*).

Viene in Italia verso l'ottobre, ed havvene di varie specie. È molto ricercato per il sapore aromatico della sua carne, perchè si ciba preferibilmente di ginepro.

La carne è nutriente, di facile digestione e alquanto stimolante.

A preferenza il tordo si fa allo spiedo, avviluppato in una fetta sottilissima di lardo. Si cuoce in venti minuti.

Quando si preparano allo spiedo, i tordi *non* si vuotano; ma sarebbe mancar loro di rispetto, se sotto non si mettesse la ghiotta con i crostini di pane, atti a ricevere quanto, durante la cottura, dai tordi sgocciola.

Il tordo subisce tutte le preparazioni della allodola.

682. Tordi al ginepro. — 1° Spennati, strinati, si bardano e si imbrigliano i tordi. Si avviluppano in un foglio di carta unta con olio o con burro e si infilano nello spiedo.

2° Mentre arrostiscono, mettete in una casseruola del sugo di carne e del brodo a parti uguali. Allungate con un bicchiere di buon vino bianco o con sugo di un limone ancora un po' verde, fate dare un paio di bollori al liquido.

3° A parte, scottate dodici bacche di ginepro.

4° Allorquando i tordi sono cotti, toglieteli dallo spiedo e dalla carta, metteteli nel sugo (n. 2) e sopra il tutto distribuite le bacche di ginepro.

5° Fate bollire lentamente per pochi minuti, sgrassate e servite.

La pietanza non potrebbe essere più squisita, se fatta secondo il prescritto e con cura.

TORTA.

Specie di vivanda, generalmente indolcita, composta di varie cose battute e mescolate insieme, che si cuoce in teglia o in tegame.

Non sempre le torte, di cui se ne conoscono una infinità di specie, riescono gradite al palato; quasi sempre invece riescono pesanti allo stomaco.

683. Torta di fecola. — Sette torli d'uovo si sbattono con 200 grammi di zucchero; i chiari si montano alla neve; si uniscono i rossi coi chiari e vi si mettono 70 grammi di fecola; si passa allo staccio e si dimena bene. Vi si aggiunge il sugo di mezzo limone, 25 gr. di zucchero vanigliato; si mette in una tortiera unta di burro, avendo cura di coprirla con un foglio di carta spolverizzato di farina.

Si cuoce nel forno *temperato*.

684. Torta uso « Pasta Margherita ». — Con mezzo chilogrammo di farina bianca, 2 ettogrammi e mezzo di zucchero, 100 grammi di burro, 15 grammi di cremortartaro, 5 grammi di bicarbonato di soda, due uova intere, un decilitro di latte. Si sbatte il tutto per venti minuti, onde ridurlo in pasta omogenea. Vi si unisce poi poca buccia di limone grattugiata.

In tal guisa si ottiene una buonissima pasta Margherita.

Ma per riescire nell'intento, occorre ungere bene di burro la tortiera; indi versarvi dentro la pasta, avendo cura che questa non sia in altezza maggiore di tre centimetri.

Si cuoce al forno, oppure con fuoco moderato sopra e sotto per un'ora e mezzo.

685. Torta d'uova e mandorle. — Occorrono. Uova, zucchero, mandorle pelate e peste.

Si prendono 12 torli d'uovo ben sbattuti collo zucchero e vi si immedesimano 2 ettogrammi e mezzo di mandorle ben pelate e peste e, sempre sbattendo, vi si aggiungono 4 chiari d'uovo, già ridotti in fiocca. Si mette in tegame unto con burro e si fa cuocere con fuoco sotto e sopra.

686. Torta di pane. — Otto rossi d'uovo, 250 grammi di zucchero in polvere, un cucchiaino da caffè di can-

nella, due cucchiaini da caffè di zucchero vainigliato, poca scorza di limone grattugiata. Si mescola insieme e si sbatte ben bene; poi si fa intiepidire mezzo litro di latte con 185 grammi di midolla di pane francese o semplicemente italiano.

Quando il pane è inzuppato si versa in un tovagliuolo e si strizza. Ciò fatto si mette a fuoco con 150 grammi di burro sciolto, e si tramena finchè il pane sia asciugato.

Si battono alla neve i bianchi delle uova e si uniscono al pane, ai torli, ecc., e vi si aggiunge dell'uva sultanina (non meno di 120 grammi).

Si unge la tortiera di burro, si spolvera di farina e vi si versa dentro la pasta.

Si cuoce al forno, con fuoco moderato per un'ora, oppure sulla brace con fuoco anche sopra il coperchio.

687. Tôt-fait. — Il *tôt-fait*, come indica il suo nome, è un dolce all'uso torta, prestissimo fatto, e perciò è un vero dolce di famiglia.

Se ne riconoscono parecchie ricette, tutte differenti l'una dall'altra; la migliore però è quella che ci dà l'eccellente libro di cucina di M. Gouffè. Eccola:

« Si prendono 125 grammi di farina, 125 grammi di zucchero, 125 grammi di burro, due uova, la metà di una buccia di limone grattata, un poco di acquavite e sale. Si mescolano con un cucchiaio di legno le uova, lo zucchero, l'acquavite e il sale. Quando la pasta comincia a gonfiare, si aggiunge la farina, avendo cura che non si formino grumi; ed appresso, il burro, leggermente sciolto, e si sbatte tutto, assai forte, per sei ad otto minuti.

« La pasta ben lavorata, si versa in una forma piatta (tortiera) e si fa cuocere il *tôt-fait*, per un'ora o tre quarti d'ora, a un calore moderato. Ci si assicura del punto di cottura immergendo la lama del coltello nel dolce; finchè l'acciaio ne esce umido, la cottura non è completa».

TORTELLI ALLA RICOTTA.

688. Sono buoni, squisiti, appetitosi, ma non sono facili alla digestione.

Per farli, occorrono gli ingredienti che seguono:

250 grammi di ricotta; 45 grammi di formaggio grattato; un uovo intiero; due torli d'uovo; noce moscata e cannella per odore; un pizzico di sale; un ciuffetto di prezzemolo battuto minutamente.

S'impasta tutto con la ricotta; si fa una pasta simile a quella per gli agnellotti (si guardi come si fa) e con un bicchiere, o con uno strumento apposito si taglia la sfoglia di pasta a dischi.

Nel mezzo a ciascuno di essi si pone una mezza cucchiaiata di ricotta, si ripiegano e se ne fanno aderire gli orli.

Si cuociono nell'acqua salata giustamente; quando sono cotti, si levano con lo scolino e si servono caldi, conditi col burro e formaggio.

TORTELLINI.

689. I tortellini, detti di Bologna, si mangiano usualmente al brodo, e siccome si trovano già preparati in commercio, dirò come si cuociono.

Per farli al brodo si calano nel liquido quando è leggermente caldo e, quando l'ebollizione li ha fatti salire, occorre circa mezz'ora, si servono ben caldi.

Quando si vogliono servire asciutti, si prepara a parte, una salsa grassa con, o senza, pomidoro.

I tortellini si lessano nell'acqua leggermente salata, nella quale si versano quando l'acqua è leggermente calda, e man mano che salgono alla superficie (dopo mezz'ora circa di ebollizione) si tolgono colla schiuma-

rola e si depongono in un piatto. Per ultimo si condiscono con formaggio grattugiato, e dopo averli rivoltati si condiscono con la salsa.

Però, meglio è lessarli nel brodo.

TORTORE.

Per questi miti e simpatici volatili, valga quanto è stato detto per il *piccione*.

TRIGLIA (*Mulet-Rouget*).

Pesce di mare, delicato, gustoso e di facile digestione.

Eccellente fritto o arrosto; meno facile alla digestione se alla *livornese*, con olio o burro e pomidoro.

Le triglie *non* si vuotano; non si addimandano esse le *beccacce del mare?*

690. Triglie fritte. — Si squamano, si lavano, si asciugano, si infarinano e si friggono all'olio bollente.

691. Triglie alla *maître d'hôtel*. — Innanzi tutto si leva il fegato alle triglie, e si mette da parte per la salsa. Quindi si squama il pesce; ma leggermente, si lava e si asciuga con un pannolino. S'inzuppa poscia d'olio di oliva e si mette alla graticola; oppure si avviluppa in un pezzo di carta oliata, che si mette sopra una graticola egualmente unta d'olio.

Quando i pesci sono cotti a puntino, si dispongono con garbo sopra una salsa *à la maître d'hôtel*, mescolata ai fegati delle triglie, schiacciati.

692. Triglie alla graticola. — Le triglie sieno piuttosto grosse. Squamatele, lavatele, asciugatele.

Se pur si vogliono vuotare, ma non si vuotano, il fegato si rimette nel corpo dei pesi. Dopo asciugate, le triglie si pongono a marinare in un po' d'olio d'oliva sale e pepe.

Dopo mezz'ora s'impanano in un pangrattato minutissimo e si mettono sulla graticola, senza tema che abbiano ad attaccarsi.

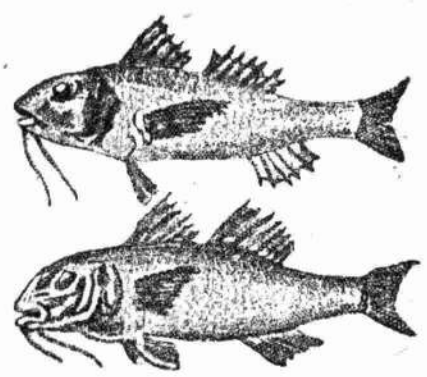


Fig. 39.

Per prepararle in questa guisa, però, si ha da essere assolutamente sicuri sulla freschezza delle triglie. Se non si può giurare che sono freschissime, allora si preparano così:

Squamate, lavate, asciugate le triglie; immergetele nel chiaro d' uovo sbattuto, impanatele e mettetele a cuocere sulla graticola.

692.ª *Burro all'erbe fine per le triglie alla graticola.* — A parte preparate un bel pezzo di burro, manipolato insieme a prezzemolo tritato, e sale e pepe e a sugo di limone. Fatene un letto sul quale disporrete le triglie alla graticola da servirsi calde.

693. Triglie alla livornese. — Squamate, lavate, asciugate le triglie; per sei commensali; tre triglie mezzane per ciascuno, diciotto triglie.

In una teglia capace di contenerle tutte comodamente versate tanto olio quanto ne occorre, perchè il fondo del recipiente ne resti tutto spalmato.

A parte preparate un battuto con due spicchi d'aglio e otto ramoscelli di prezzemolo. Mettete la teglia al fuoco; quando l'olio è caldo fatevi rosolare il battuto; salate, impepate e aggiungete due cucchiaini da caffè, *abbondanti*, di conserva di pomidoro, sciolta in precedenza in mezza tazza da caffè di acqua fredda.

Allorchè il composto riprende il calore della ebollizione, vi si immergano le triglie, che si lasciano cuocere prima da una parte e poi dall'altra.

E queste vorrebbero essere servite nel recipiente stesso nel quale furono cotte; ma le convenienze non sempre lo permettono, e chi ne paga le spese, sono le triglie, che nel passaggio dalla teglia al piatto, perdono calore, sugo e sapore.

TROTA.

La trota tiene il primo posto tra i pesci d'acqua dolce. La trota rosea, *salmonata* (fig. 40), è preferita alla trota di carne bianca (fig. 41).

La trota è squisita e sana. Talvolta sente il fango, se ha vissuto nelle acque stagnanti.

La trota si serve accompagnata dal cucchiaio da pesce, col quale prima si traccia una linea, profonda

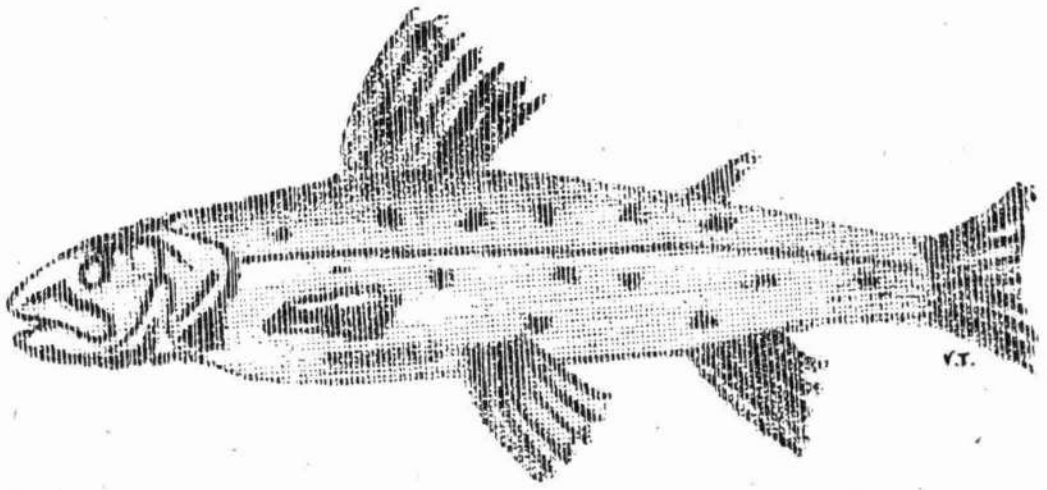


Fig. 40.

sino alla spina, sul fianco del pesce, che va dalla testa fin quasi alla coda e poi altri tagli come nella fig. 42. Terminata una parte si volta il pesce e si serve l'altra metà.

694. Trota all'alpigiana. — La trota si vuota per le gargie, si squama, si lava, si asciuga, e deposta sopra un piatto, si sala abbondantemente e si lascia sotto l'azione del sale per un'ora.

In una pesciajola si versa un litro circa di vino bianco a cui si uniscono tre cipolle, alcune teste di ga-

rofano, due spicchi d'aglio e un mazzetto fatto con timo, lauro, basilico; per ultimo un pezzo di burro, quasi della grossezza di un uovo, impastato con farina.

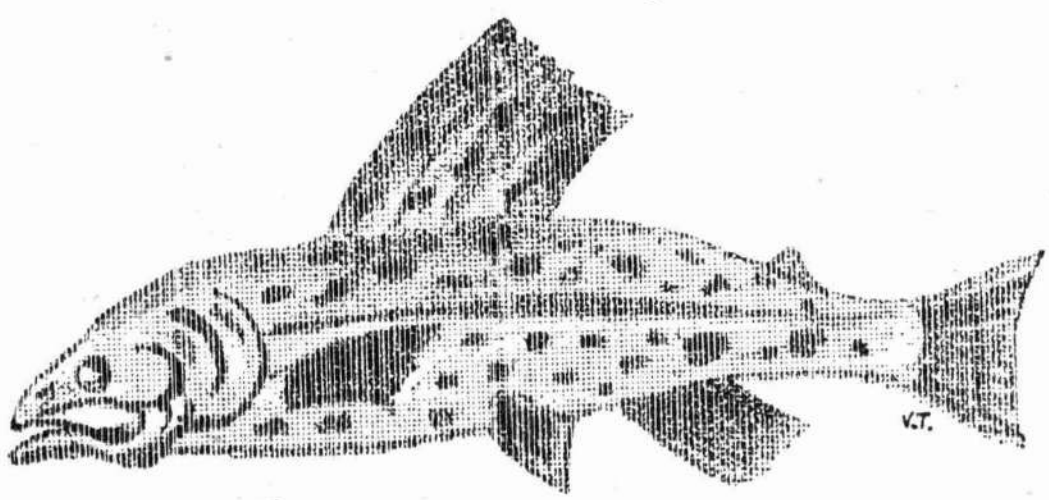


Fig. 41.

Nella pesciajola si pone la trota e si mette su fuoco vivace. Quando ha bollito e la trota è cotta, si tolgono le cipolle e il mazzetto e si serve la trota con il suo sugo e sopra di essa, quand'è nel piatto, si mette del prezzemolo fatto rinvenire.

695. Trota alla *Saint-Florentin*. — Vuotate una o più bellissime trote e riempitene il ventre, dopo averle squa-

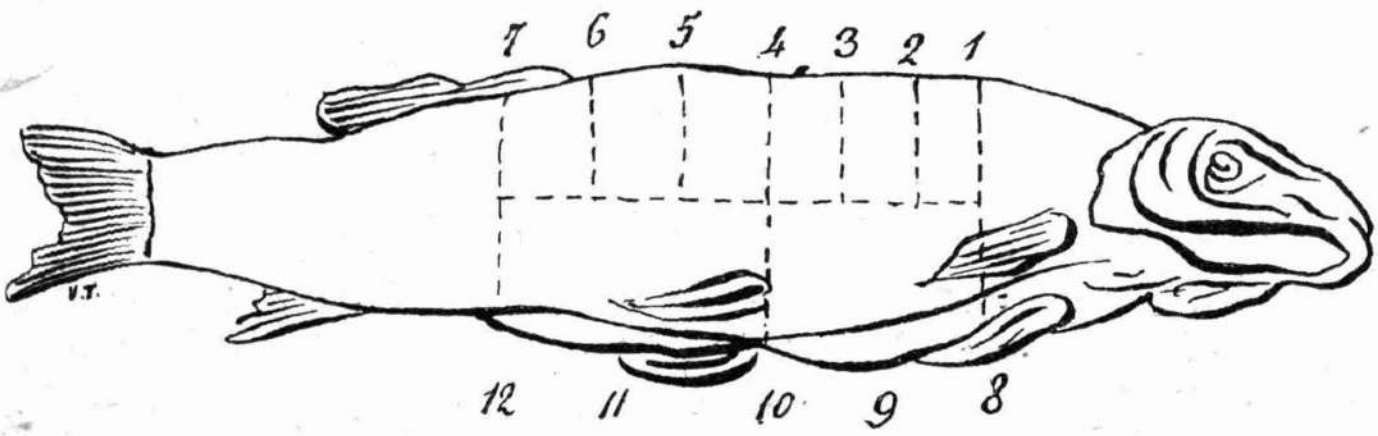


Fig. 42. — Come si taglia la trota.

mate e lavate, di burro manipolato con farina e prezzemolo battuto minutamente, sale e pepe.

Mettete le trote in una pesciajola con due o tre litri (costa caro!) di vino bianco secco (1). Si aggiunge poi:

(1) Il vino deve oltrepassare di un buon dito il pesce; quindi la quantità del liquido si misuri sulla pesciajola, quando avrà già ricevuto le trote.

sale, pepe, cipolle, garofani, noce moscata, mazzetto, e una crosta di pane. Fate cuocere a fuoco vivace di maniera che il vino s'infiammi. Quando la fiamma diminuisce gettate nella pesciajola un pezzo di burro e passate il sugo o brodo prima di servire.

696. Trota alla lombarda. — Vuotate, squamate, lavate, asciugate la trota; salatela. Riempite d'acqua metà della pesciajola, aggiungete mezzo limone, due foglie di lauro, una carota, sette a dieci grani di pepe, una cipolla divisa in quattro parti, sale e tre chiodi di garofano.

Quando l'acqua è tiepida, immergetevi la trota, che avrà subìto almeno per mezz'ora l'azione del sale.

Cuocete a fuoco moderato e servite la trota lessata sopra un tovagliuolo (se la moda lo comporta), o sopra un piatto lungo, ornato di ciuffi di prezzemolo, fette di limone e patatine lessate. A parte accompagnatela con una salsa da pesce.

697. Trota alla *chambord*. — Quando la trota è vuotata si riscalda tuffandola per pochi istanti in acqua bollente. Ritirata, si spella, si lava in più acque, si fa sgocciolare, poi si lardella con fettine di tartufi, e si mette a cuocere in una marinata di vino (come quella per la *trota all'alpigiana*). Si serve sopra un piatto ovale, guarnito con animelle di vitello lardate e condite col sugo di quattro piccioni; otto gamberi e otto *quenelles bigarées*. Il tutto condito con una salsa di buon intingolo (*ragôut*) alla finanziera.

Come si vede una trota così preparata costerebbe un occhio della testa e una giornata di lavoro. Perciò, semplifichiamo.

697.ª Quando la trota è lessata ricopritela di una buona majonesa, se la servite fredda, e se calda, la majonesa si presenterà a parte.

Oppure, invece della majonesa, potete servirla coperta di una salsa bianca, addizionata di quella squisitissima salsa inglese nera per il pesce e che si trova in commercio già preparata in bottiglie.

698. Trote fritte. — Si squamano, si vuotano, si lavano le cosidette trotelle. Si asciugano, si infarinano e si friggono, come gli altri pesci, nell'olio o nel burro, e si servono in un piatto lungo ornato con prezzemolo fritto e con spicchi di limone.

699. Trote alle acciughe. — Squamate, vuotate, lavate, asciugate le trote. Incidete loro i fianchi; fatele marinare con sale e pepe grosso, con aglio, prezzemolo e cipolle tritati; con funghi battuti minutamente insieme a timo, a una foglia di lauro, a basilico in polvere, tutto condito con buon olio di oliva. Mettete le trote e la marinata, passata allo staccio, in un piatto, che possa andare al fuoco, o in una teglia; fatele cuocere al forno e servitele con una salsa di acciughe.

UOVA.

Le uova costituiscono un cibo che, per eccellenza di sapore, di nutrizione e di digestione, è superiore ad ogni altro, specialmente se appena riscaldate (uova al latte, alla *coque*).

Si confanno a tutti i temperamenti anche deboli e delicati.

Le uova sode sono indigeste, specialmente il bianco (la parte albuminosa). Il torlo d'uovo sodo, si digerisce facilmente, ma riscalda.

Le uova sbattute sono meno digeribili. Danno una sensazione di ripienezza del ventricolo a cagione dell'aria, che digerita coll'albumina, si dilata per causa del calore.

Preparate al burro o all'olio, le uova sono meno digeribili di quelle al latte.

Chi per abitudine soffre di costipazione degli intestini, faccia poco uso di torli d'uovo.

700. *Conservazione delle uova.* — Si possono conservare le uova inviluppandole in sostanze o di sostanze non conduttrici, o di qualsiasi altro corpo che le preservi dall'azione dell'aria e tenendole in luoghi secchi e freschi.

Quindi, bene si conservano se sono messe entro il miglio, la semola, la segatura di quercia, ecc., e si ricoprono con paglia. Le uova si conservano bene nella sabbia secca, asciutta.

L'uso del sale è ottimo per i climi caldi e asciutti, pericoloso per i climi umidi.

Eccellenti risultati si ottengono con l'immersione delle uova nell'olio d'oliva o nel grasso liquido.

Meglio di tutto sono le ghiacciaie nelle quali si possono conservare le uova per moltissimo tempo.

Le uova si conservano per molto tempo disponendole in luogo asciutto e bene aereato, su tavole, nelle quali sono stati praticati fori di dimensione abbastanza grande perchè l'ovo possa entrarvi, ma non passare al di sotto.

Altro mezzo efficace è quello d'immergere le uova nel *salicilato di potassa*. Fatta l'immersione si mettono ad asciugare su un foglio di carta avvertendo che le uova non si tocchino tra di loro. Se la carta mancasse o se si toccassero, per separarle tra di loro o per staccarle dal tavolo, converrebbe romperle.

Il *salicilato di potassa* ha la virtù di chiudere i pori del guscio, di vetrificarne la superficie, impedendo perciò che l'azione dell'aria alteri l'uovo. Questo una volta passato al *salicilato*, si conserva per un anno e più.

Coloro che devono conservare una grande quantità di uova praticano l'operazione seguente:

Scelgono le uova dal guscio *intatto,* e quelle prescelte vengono deposte con cura e con la parte più sottile in basso entro un vaso di terra cotta. Quando il vaso è pieno, si riempie di un composto di sei od otto grammi di calce spenta in un litro d'acqua.

La calce spenta e così sciolta traversa il guscio calcareo dell'uova e incontrandosi colla prima pellicola interna la rende impermeabile.

I vasi di terra preparati e riempiti in tal guisa, si depongono in una cantina e si coprono in maniera che la luce non penetri sino alle uova. La temperatura per garantire una più lunga conservazione è di sette a otto centigradi, costantemente. Dopo qualche tempo alla superficie dell'acqua dei vasi si forma una specie di ghiaccio, *carbonato di calce*, che deve rimanere intatto fino al momento di servirsi delle uova, che si conservano al di sotto di quello strato.

701. Uova al latte (*à la coque*). — In una casseruola si versano tanti bicchieri d'acqua, quante sono le uova da cuocere; si fa bollire l'acqua e quando questa bolle, si immergono le uova nella casseruola, ritirandola dal fuoco.

Si lascia raffreddare all'aria libera e senza coprirla.

Si possono lasciare le uova in quest'acqua quanto si vuole; esse cuoceranno, ma non si faranno sode.

Se l'acqua si raffredda, anche le uova si raffredderanno e perciò si calcolerà il momento opportuno per farle cuocere e per servirle ancor calde.

Oppure:

In acqua bollente fate cuocere le uova per tre minuti e servitele dentro una salvietta calda.

702. Uova sode. — Richiedono sei minuti di cottura in acqua bollente. Prima di metterle al fuoco è opportuno lavarne il guscio, se con questo devono comparire in tavola.

703. Uova per guarnizioni. — Quando le uova da cuocere devono servire come contorno o guarnizione ad altra pietanza si immergono nell'acqua bollente e vi si tengono per cinque minuti. Ritirate, si mettono in acqua fredda.

704. Uova al burro. — Una noce di burro fresco per ogni coppia d'uova si fa sciogliere in un tegamino. Quando il burro è sciolto, si versano le uova nel tegame; si impepa, si sala, e quando il bianco ha fatto presa si serve.

Avvertenza. — Quando più uova devono essere cotte insieme, senza il guscio, si deve osservare la pratica seguente:

Ciascun uovo si rompe dentro un piatto; si esamina e se pare buono, fresco, si versa nel piatto o nel recipiente che deve contenerli tutti.

Ciò è necessario osservare per non essere costretti a gettar via molte uova per uno solo che non era buono, ma alle buone .mescolato.

705. Uova all'olio. — In un tegame fate riscaldare del buon olio di oliva. Quando è bollente unitevi le uova, ed appena il bianco si rapprende, servite caldissimo.

706. Uova all'olio di salvia. — A chi non piacesse il gusto dell'olio e non potesse o non volesse mangiare le uova al burro, metta nel burro o nell'olio un ramoscello di salvia e quando avrà dato il sapore alla materia grassa bollente, vi si pongono a cuocere le uova.

707. Uova al burro nero. — In un tegame sciogliete il burro e lasciate che prenda il colore bruno-scuro; prima di versarvi sopra le uova, aggiungete sale e pepe, e per ultimo un cucchiaio da minestra di aceto già riscaldato. Se piace, un po' di prezzemolo non guasta.

708. Uova annegate (*pochés*). — Mettete a bollire tre quarti di litro d'acqua e un quarto di aceto con un po' di sale. Quando l'acqua bolle, gettatevi una a una le uova liberate dal guscio e quando l'albume si sarà alquanto rappreso, con un cucchiaione quasi piatto e a fori, detto comunemente scolatoio, ritiratele. Lasciate sgocciolare le uova e servitele calde sopra crostini fritti nel burro, o come guarnizione di legumi, o di salse.

709. Uova annegate con salsa vellutata. — Due uova per commensale. Si rompono le uova a uno a uno e s'immergono nell'acqua bollente acidulata leggermente e salata. Appena le uova si rapprendono si tolgono dall'acqua con la schiumarola, e lasciati sgocciolare quanto occorre si dispongono in un piatto o recipiente che possa andare al fuoco e a tavola. In questo recipiente avrete preparato in precedenza una salsa con burro (quanto un mezzo uovo) che avrete fatto colorire assieme a mezza cipolla affettata sottilmente. Rosolata la cipolla, l'avrete ritirata tutta e al burro avrete aggiunto due cucchiaini da caffè di farina sciolta in brodo eccellente. Avrete sempre mescolato il tutto e dopo una leggera bollitura l'avrete salato e impepato. Nella salsa così fatta metterete le uova; o verserete su queste quella mentre è bollente.

710. Uova trippate. — Preparate le uova sode; sgusciatele, tagliatele a dischi della grossezza di un centimetro circa.

A parte in una casseruola sciogliete circa 50 gr. di burro, nel quale farete rosolare una mezza cipolla grossa affettata sottilmente e che potete ritirare dal burro, quando è rosolata. Tolta la cipolla, aggiungete due cucchiajni da caffè di fior di farina, mescolate, ma non la fate colorire; allungate con un bicchiere di brodo caldo mettete sale, pepe e lasciate bollire lentamente per dieci minuti.

Nella salsa mettete a riscaldare le uova sode affettate; dimenatele alquanto, e con bel garbo onde non si rompino, e osservate che non abbiano a ribollire. Al momento di servire legate con un cucchiaio di panna, dimenate e servite.

711. Uova al prosciutto cotto. — In una padella, o in un tegame, o in un piatto di ferro smaltato distribuite tanti pezzi di burro fresco (grossi come una nocciuola) quante sono le uova da cuocere.

Ciascun pezzo di burro riceva una fetta di prosciutto cotto e mettete al fuoco il recipiente. Appena il burro si scioglie, su ciascuna fetta di prosciutto rompete un uovo. Lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato.

712. Uova al prosciutto crudo. — Si opera come per le uova al prosciutto cotto; solo che a questo si sostituisce quello crudo.

713. Uova alla balsamella o al pomidoro. — Preparate alcune uova sode; tagliatele per il mezzo in due, disponetele con bel garbo sopra un piatto da mandare in tavola e annaffiatele o con una buona salsa di pomidoro, o con una salsa di balsamella, evitando di coprirne la parte superiore, che ha da emergere dalla salsa.

714. Uova strappazzate. — In un piatto romperete le uova, assicurandovi una a una, che tutte sieno fresche, o per lo meno non guaste.

In una casseruola fate sciogliere un pezzo di burro della grandezza approssimativa di un uovo. Quando è sciolto versatevi le uova, e con un mestolo dimenate, fatele cuocere a fuoco lento.

Cotte; salate e impepate leggermente. Al momento di servire unitevi, dopo ritirata la casseruola dal fuoco,

poco più di un cucchiaio di latte o di panna, dimenate e servite caldissimo, con un po' di formaggio grattugiato sopra o a parte.

Le uova strapazzate si possono servire con punte di sparagi, con tartufi, ecc., che si preparano come per fare le frittate, che dagli sparagi e dai tartufi prendono il nome.

715. Uova alla neve. — Fate bollire un litro di latte con zucchero vainigliato. A parte, sbattete alla neve quattro o sei chiari d'uovo misti a zucchero vainigliato in polvere.

Con un cucchiaio mezzano (da *dessert*) prendete a cucchiaiate il chiaro montato e versatelo sopra il latte bollente, avendo cura che le varie cucchiaiate di chiaro non si tocchino. Lasciate cuocere per tre o quattro minuti, voltandole di sovente.

Man mano che i globi di chiaro d'uovo vi sembrano cotti, ritirateli e disponeteli in bell'ordine in un piatto fondo da tavola, o in una compostiera.

Lasciate raffreddare il latte; quando è diacciato unitevi sei o otto torli d'uova sbattuti. Versate il composto d'uova e di latte nel piatto che contiene i globi di chiaro ma non sopra a questi, e servite freddo.

716. Uova al latte con o senza savojardi. — Fate bollire un quarto di litro di latte condito con zucchero vainigliato in polvere a volontà, e un pezzo di scorza di limone. Dopo l'ebollizione, togliete la scorza di limone.

A parte, sbattete sei uova; versatele sul piatto da tavola e sopra versateci il latte, quando si sarà diacciato e, mescolate.

Mettete il piatto a bagno-maria sopra una casseruola colma d'acqua bollente. Coprite il piatto col forno di campagna e lasciate cuocere il contenuto con fuoco sopra e sotto.

Se alla crema volete aggiungere alcuni savojardi, di sponeteli intorno al piatto di maniera che abbiano a restare immersi per metà nella crema.

717. Uova alla maremmana. — Spaccate alcuni pomidoro; privateli dei semi e disponeteli in un piatto tondo da mandare in tavola.

Annegate due uova per ciascun commensale (696) queste, cotte e raffreddate, deponetele una sopra ciascuna metà dei pomidoro. Fate a parte una majonesa (374) e versatela sopra le uova al momento di servirle.

I pomidoro possono essere semplici naturali, o conditi con pasta di acciughe, capperi, ecc.

UVA.

Frutto squisito e rinfrescante, se mangiato a perfetta maturanza.

Se ne ordina la cura alle persone attaccate da malattia di fegato, benchè l'uva fermenti nello stomaco.

Conservazione dell'uva. — Vi è una quantità di sistemi; fra i vecchi ed i nuovi tolgo i seguenti che all'atto pratico corrispondono meglio:

718. *Con acqua, carbone e calce.* — Bottiglie usuali si riempiono d'acqua, vi si mette una bella cucchiajata di carbone di legna in polvere ed altrettanta calce spenta in polvere. Distaccati i grappoli (scelti, maturi e nettati) con un pezzo di tralcio attaccato, una estremità di questo si immerge nella bottiglia a pescare nell'acqua, l'altra estremità si copre con ceralacca. Le bottiglie si chiudono con tappo e si portano su scansie in locali poco arieggiati e poco illuminati, a temperatura di 5^0 a 8^0 C.

È utile anche qui abbruciare un po' di zolfo.

719. *Colla crusca.* — Si prenda un fusto nuovo che abbia dei cerchi forti, lo si metta in un luogo asciutto. Si prende quindi della crusca, seccata al fuoco; se ne mette in fondo al fusto, e poi vi si pongono sopra alcuni grappoli d'uva; si mette poscia ancora crusca e quindi uva fin che il fusto è pieno. Si chiude ben bene il fusto e lo si tiene in luogo asciutto e fresco. Dopo sei od otto mesi l'uva si troverà ancora fresca ed in perfetto stato.

720. *Colla polvere di torba.* — Entro in piccole cassette di legno si stratifica l'uva con torba in polvere: si chiude la cassetta, che si tiene in luogo fresco e asciutto. Si possono anche stratificare i grappoli sopra un fondo di torba di 5 centimetri e così alternativamente per cinque o sei strati di grappoli e di torba comune ben asciutta, fatta macinare e stacciare finamente. Il locale di conservazione abbia una temperatura media di 8 gradi (da 6 a 10 al più), sempre ben netto, asciutto, ma tale che l'igrometro stia fra i 65 e i 170 gradi; o sempre a luce fioca, quasi all'oscuro, perchè la luce ha, come il calore, un'azione nociva sulle sostanze organiche.

Nel Piacentino, ove si fa un esteso commercio di uva da tavola conservata, sono diventati famosi in questa faccenda. A Grapparello si pratica un sistema di conservazione semplicissimo: si mette l'uva su graticci sopra felci e coperta di foglie di vite, che, seccando, accartocciano i grappoli. Non sarà un sistema perfetto ma è un fatto che l'uva si conserva benissimo anche fino a maggio, meglio che con ogni altro sistema.

Qualunque sia il sistema di conservazione adottato, nelle prime settimane si visita l'uva ogni tre o quattro giorni per levare gli acini guasti. Poi basta una o due visite al mese [1].

---

(1) Così il dott. *Rusticus*.

721. *Colla sospensione.* — L'uva deve essere a buccia dura e polpa carnosa. Si raccoglie matura, delicatamente per non guastare gli acini e nettandola da quelli guasti; vi si lascia attaccato un pezzo di tralcio. I grappoli si legano e si appendono colla punta all'insù, onde gli acini si sparpaglino e non si tocchino; e se qualcuno infracida cade senza guastare gli altri. Il locale sia fresco (però non troppo), con poca aria e luce.

722. *Colla pula di riso.* — Dai grappoli si portano via tutti gli acini guasti o non completamente sani. Si prendono poi delle piccole botti, o barili, aperte da un lato e vi si forma un letto di pula di riso in polvere, sul quale si adagia uno strato di grappoli, che si ricoprono abbondantemente di altro strato di pula in polvere e così di seguito fino a che il recipiente sia pieno.

VITELLO.

La carne di vitello ha le stesse qualità nutritive di quella del bue, benchè meno sostanziosa.

Generalmente è ritenuta gelatinosa, nutriente, rinfrescante, leggera per la digestione.

Si addice a tutti i temperamenti e a tutte le età.

Ma perchè sia buona, è necessario che l'animale conti almeno sei o sette settimane di esistenza.

La parte migliore per la cucina è la coscia; ma i pezzi scelti per la tavola sono: il *girello,* la *punta di petto*, per il lesso o arrosto; la *noce,* il *traversino*, il *codino* per arrosto; la *testa*, la *lingua* e il *cervello*. Per le *scaloppine* ci vuole la *noce* o la *sotto-noce.*

Per la nomenclatura dei vari pezzi veggasi alla parola *Bue.*

723. Testa di vitello. — La testa di vitello costituisce un piatto di rilievo anche nei pranzi di gala. È prefe-

rita a lesso, e si serve con una salsa piccante. Gli occhi sono reputati il boccone migliore, poi le gote e le tempie, quindi le orecchie e per ultimo la lingua.

724. Testa di vitello lessa. — Alla vigilia ponete la testa di vitello in un recipiente ricolmo d'acqua fresca, che si rinnuova tre o quattro volte nelle ventiquattr'ore. All'indomani mettete la testa di vitello sul fuoco, entro un recipiente pieno d'acqua, cui verranno aggiunti una manciata di sale, carote, cipolle, sedano, due foglie di lauro.

La testa di vitello deve bollire a fuoco lento da tre ore a quattro.

725. Testa di vitello *en tortue*. — Tagliate la testa di vitello lessata a pezzi e riscaldatela in brodo ben pepato. Ponete poi in una casseruola un pezzo di burro grosso come un uovo e mescolatevi un cucchiaio e mezzo di farina, che lascerete dorare. Poi vi aggiungerete una tazza di buon brodo o sugo di carne, tartufi tagliati, funghi, sale, pepe di Cajenna, o un mezzo zenzero, pomidori passati (circa due cucchiai di sugo), sottaceti triturati, una foglia di lauro, un po' di noce moscata, creste di pollo un bicchiere di madera o altro vino nero, e, se lo si desidera, polpettine di cervello e lingua.

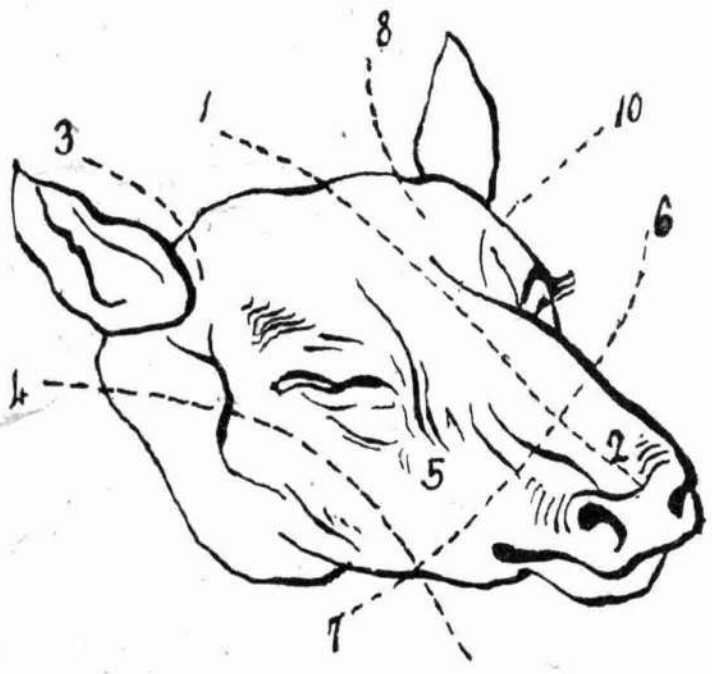


Fig. 43.
Come si scalca la testa di vitello.

Quando la salsa ha alzato il bollore, vi si immergono per un quarto d'ora, o poco più, i pezzi di vitello.

Al momento di servire, si guarnisce il piatto con spiechi di uova sode, e crostini di pane.

Però, si può fare anche sopprimendo il pepe di Cajenna, il sugo e i sottaceti.

726. Vitello al naturale. — Si preferisca la parte del rognone o la noce del coscio. Si passa alla casseruola con burro caldissimo, perchè la carne prenda un bel colore. Poi si aggiungono alcune fette di cipolla, un mazzetto guarnito, sale, pepe, un bicchiere di brodo sgrassato, e si fa cuocere a piccolo fuoco durante un'ora e mezza o due, mettendo un po' di fuoco anche sul coperchio della casseruola. Qualora piacciano, si possono aggiungere alcune carote affettate e già cotte a metà.

Prima di servire si sgrassa.

727. Filetti di vitello alla casseruola. — Tagliate una *noce* di vitello in fette grosse un centimetro quasi; *mortificatele* parecchio e coloritele in una casseruola nella quale avrete fatto sciogliere 100 grammi di burro con due prese di pepe, quattro di sale, un mezzo spicchio d'aglio, un ramoscello di prezzemolo e un pezzettino di sedano battuti.

Quando i filetti sono coloriti, aggiungetevi mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate bollire a fuoco lento per un quarto d'ora. Poi coprite la casseruola fino a cottura.

Procurate che il sugo non si consumi troppo; se ciò vi accadesse, per poca cura, aggiungete acqua e non brodo, e fate bollire di bel nuovo fino a che il sugo non siasi legato.

728. Fricandò di vitello. — Prendete il *traversino* di vitello e levategli l'osso; ciò fatto, lardellatelo con prosciutto, oppure con ventresca di majale; legatelo e spolveratelo con farina bianca. Mettete nella casseruola un piccolo pezzo di burro, una fetta di prosciutto tagliata a pezzettini, carote, sale, pepe e cannella in polvere;

indi, sovrapponete il pezzo di vitello, coprite e mettete la casseruola a fuoco moderato. Quando avrà preso colore, annaffiatelo con un bicchierino di marsala e lasciatelo cuocere ancora per mezz'ora, a gran fuoco.

729. Nodini di vitello arrosto. — I milanesi lo dicono: *rostin negaa,* e i romani moderni, non quelli antichi, *salta in bocca.* Ed ecco come si prepara: Si prendono i nodini, si lardellano con lardo e salvia. Si frigge prima il burro in una casseruola, poi vi si mettono i nodini, si salano e, coperti, si mettono a cuocere lentamente, spruzzandoli di tanto in tanto con vino bianco. Dopo mezz'ora si fanno rosolare a fuoco vivace, avendo cura di non lasciarli seccare.

730. Cervellini di vitello. — Si privano della pelle che li avviluppa; poi dei vasi sanguigni e del sangue coagulato e si lasciano purgare in acqua tiepida. Dopo si fanno lessare in acqua salata e impepata, insieme a cipolle, ad alcune gocce d'aceto e a un mazzetto guarnito.

Mezz'ora di cottura è sufficiente. Quindi si fanno sgocciolare:

731. Cervello di vitello al burro nero. — Preparato il cervello come indicato al n. 717, si mescolano tre cucchiajate di aceto saturo di sale, un pizzico di pepe; un po' di timo e una foglia di lauro e si fanno bollire in una casseruola. Quindi si pone una grossa noce di burro, in un tegame o in una padella e vi si lascia colorire al bruno oscuro, curando che non bruci.

Il burro allora si versa nella casseruola ove trovasi l'aceto ecc., e gli si fa dare un bollore e quindi si versa sul cervello ornato di alcuni capperi e di prezzemolo.

732. Cervello al burro semplice. — Altro modo di preparare il cervello al burro è il seguente. Si fa colorire

il burro nella padella e quindi si versa sul cervello lessato il quale sarà stato condito prima con un po' di aceto, sale e pepe.

733. Cervello di vitello gratinato. — Preparato e cotto come di consueto (717) il cervello, si lascia sgocciolare. Quindi si taglia in due per la sua lunghezza e si dispone in un piatto che può andare al fuoco. Si prende quindi un mezzo cucchiajo di brodo, un cucchiajo di fecola di patate, un quarto di bicchiere di vino bianco ed alcuni funghi e una mezza scalogna e messo tutto al fuoco si fa ridurre della metà circa. Si gusta per giudicare se il miscuglio non pecca di sale e quindi si versa sul cervello, lasciando i funghi sopra, cosparsi alcuni pezzetti di burro fresco e il tutto spolverizzato di pan grattato, si fa rosolare nel forno per circa un quarto d'ora e si serve bollente.

734. Cervello panato e fritto. — Preparato il cervello come al n. 717 si taglia a grossi pezzi e poscia si cosparge di sale e pepe. Si prende quindi alquanta midolla di pane (di tre o quattro giorni), che si tritura e mischia bene con un po' di farina e che quindi si staccia.

Rotto un uovo, lo si sbatte e inzuppativi successivamente i vari pezzi di cervello si intridono nella midolla di pane. E se non si ricoprono a sufficienza di mollica si ripete l'operazione della immersione nell'uovo e poscia nella midolla del pane e quindi si friggono.

735. Cervello alla *maître d'hôtel*. — Nettato e cotto il cervello (717) si taglia in due per il lungo. A parte si prepara una salsa alla maître d'hôtel (588) che si versa sul cervello, e quindi si serve circondato da sottoaceti tagliuzzati.

736. Polpettine di vitello. — Prendete la *fesa* oppure la *sotto fesa* di vitello; tagliate a filo giusto la quantità di

fette necessarie e battete la carne in modo che diventi sottile e uniforme di spessore.

Tagliate tanti piccoli pezzetti di ventresca di majale, oppure di prosciutto; fate un battuto di prezzemolo, di cannella, di formaggio grattugiato, di sale; unitevi mezzo chilogrammo di salsiccia e fatene una specie di pasta.

Dividete questo ripieno in tante parti quante sono le polpette, e involgete ogni pezzetto di carne. Unitele tre a tre con uno stecco, quindi mettetele nella casseruola con poco burro, e salate.

Devono cuocere a fuoco moderato, finchè sieno ben rosolate; poi, versatevi un po' di marsala con salsa di pomidoro, oppure brodo, e quando sono cotte, se vi aggrada, aggiungetevi alcune patate tagliate a pezzetti e già cotte al forno oppure nell'acqua.

737. Frittura piccata. — Occorre: coscia di vitello, burro, estratto di carne, un limone, prezzemolo trito, uno spicchio d'aglio.

Si taglino delle fettine di coscia di vitello e si battino e si facciano rosolare nel burro, già prima indorato. Al momento di portare in tavola vi si spreme sopra il sugo di un limone o di un mezzo limone (a seconda del gusto) e si spruzza con un composto di prezzemolo e di uno spicchio d'aglio tritati finissimi.

738. Costolette di vitello alla milanese. — Prendete una bella costoletta di vitello per ciascun convitato. Liberatela delle pelli, dal grasso, dai grumi di sangue ecc., e poscia mortificatela a dovere. Salatela leggermente e mettetela per circa un'ora a frollarsi in torlo d'uovo sbattuto.

Al momento di servire, impanatela e fatela friggere alla padella, con burro *in abbondanza* e molto ma molto caldo.

Quando la costoletta è *cotta completamente da una parte,* si volta e si fa cuocere dall'altra: si sala e si serve.

La cura, perchè non annerisca, non sarà mai troppa.

La costoletta si serve caldissima da sola, o con contorno di spinaci, o con una *purea,* o con patate fritte.

739. Costolette di vitello in casseruola, per una persona. — Prendete 20 grammi di burro; fatelo sciogliere in una casseruola, e nel burro fate rosolare un quarto di cipolla bianca, affettata. Quand'è rosolata, ritirate la cipolla e in sua vece diluite nel burro un cucchiaino da caffè di farina bianca. Addizionate subito con mezzo bicchiere d'acqua tiepida, salate e impepate. Se vi aggrada, unitevi un po' di noce moscata in polvere. Dimenate col mestolo, perchè il composto si amalgami bene, e per ultimo immergete nel liquido la costoletta. Rivoltatela spesso e quand'è cotta, servitela con un contorno di piselli al sugo, o al burro.

740. Costolette di vitello al marsala. — Liberate le costolette dal grasso, dai muscoli, dalle pelli, ecc., e dalle ossa.

Mortificatele e date loro una buona forma.

In un tegame o in una teglia, per ciascuna costoletta mettete a sciogliere un pezzo di burro, grosso come una noce. Quando il burro è un po' colorito, immergetevi le costolette, che farete rosolare prima da un lato, poscia dall'altro. Dopo la rosolatura, aggiungete da tre a quattro cucchiaiate di marsala. Lasciate bollire per alcuni minuti, poi aggiungete pepe e sale e coprite il tegame, o la teglia, sino a cottura completa.

Assaggiate il sugo e, se vi sembra troppo acuto, allungatelo con uno o due cucchiai d'acqua tiepida e servite, se è possibile, nel recipiente stesso nel quale le costolette si sono cotte.

741. Costolette di vitello alla balsamella, per quattro persone. — Battete minutamente la carne di vitello. Mettete a rosolare in una casseruola un pezzo di burro della grossezza di un uovo; aggiungetevi una cucchiaiata da minestra di farina bianca e mescolate. Bagnate, allora, con un bicchiere di brodo caldo; lasciate bollire per due o tre minuti, e quindi unitevi la carne di vitello battuta; salate, impepate, condite con due cucchiajate da minestra di formaggio grattato; ritirate dal fuoco e legate con due uova, girando sempre.

Lasciate raffreddare il composto e fatene poi parecchie polpette alle quali darete la forma di costolette.

Passatele al torlo d'uovo sbattuto prima, al pangrattato poi, e mettetele a friggere in una padella nella quale avrete fatto sciogliere e colorire un pezzo di burro fresco.

742. Rognoni di vitello. — Affettate sottilmente uno o due rognoni, di vitello, asportando la parte granulosa che vi si trova in mezzo e quanto rimane di affettato ponetelo in padella con 25 a 30 grammi di burro, con prezzemolo (più o meno a seconda del gusto) tritato finamente assieme a uno spicchio d'aglio. Aggiungete un mezzo bicchiere o poco più di brodo caldo; salate leggermente e lasciate cuocere *senza bollire*, perchè le fette di rognone non si accartoccino, e la salsa si riduca di un terzo.

Un cucchiaio da minestra di aceto, o due dita di vino bianco non guastano.

743. Scaloppine al madera. — Dopo avere sgrassato ecc. la carne, tagliatela a fette di circa un centimetro di spessore, che, mortificandole, ridurrete a meno della metà, e salatele. A parte sbattete uno o due torli d'uovo nei quali porrete a rinvenire, per circa un'ora, le scaloppine.

In una casseruola mettete un pezzo di burro della grossezza di un mezzo uovo: fatelo sciogliere e colorire. Calatevi le scaloppine, e fatele rosolare, poi impepatele leggermente e salatele a giusta misura; quindi bagnatele con madera nella proporzione di mezzo bicchierino per ogni due scaloppine, che abbiano intorno a 7 centimetri di lato, o di diametro, se tonde o quasi.

Lasciate svaporare; poi infarinatele con un cucchiaino da caffè di fior di farina, e dimenate con cura, onde possa sciogliersi bene.

Se occorre diluire il sugo, si allunghi con acqua calda versata a cucchiaiate.

A parte avrete preparate alcune creste di pollo, tagliate in tre o quattro pezzi ciascuna, e qualche fettina di tartufo. Aggiungete creste e tartufi alle scaloppine; lasciate sul fuoco fino a cottura completa. Ritirate la casseruola dal fuoco, legate la salsa delle scaloppine con un torlo d'uovo, e accentuatene il gusto, con poche gocce di limone.

744. Scaloppe al vino bianco. — Fate sciogliere in un tegame 50 grammi di burro. Fatevi rosolare le scaloppine, preparate come ho detto sopra, e quando sono rosolate dalle due parti, anaffiatele con un bicchiere di vino bianco secco; impepate e salate a misura giusta.

Lasciatele cuocere per un quarto d'ora allo scoperto, perchè il profumo acuto del vino evapori; poi rivoltate e coprite fino a cottura completa.

Ritirate, allora, il recipiente su l'angolo del fornello sino al momento di servire e, ricordatevelo, si hanno da mandare in tavola bollentissime.

745. Vitella tonnata. — Prendete un chilogrammo di noce o di sottonoce di vitella; mondatela, mortificatela senza pietà ed immergetela in una pentola ricolma di acqua acidulata con tre o quattro cucchiaiate di aceto.

Mettete la pentola al fuoco, onde la carne abbia da bollire almeno per un'ora. Ritirate la pentola dal fuoco, e lasciate raffreddare acqua e carne.

Mentre la carne si diaccia nell'acqua in cui ha cotto, preparate una salsa fredda con gli ingredienti che seguono:

250 grammi di tonno sott'olio, battuto e pestato; otto acciughe in salamoja, *pulite e lavate* in più acque, che si pestano insieme al tonno; sugo *di un* limone; scorza di limone (in poca quantità e grattugiata); aceto, a piacere; olio, quanto occorre per sciogliere ogni cosa; sale e pepe, quanto occorre.

La carne di vitello si può immergere intiera a marinare in questa salsa; ma riesce più completa, più gustosa e più omogenea, se tagliata a fette dello spessore di un centimetro, e così preparata si conserva per più giorni.

Lingua di vitello. — Si prepara come la lingua di bue.

Zampe di vitello. — Varie maniere di servirle:

746. 1° Si trattano come si tratta in generale la testa, e quando sono lessate si servono o al naturale calde, o fredde con scalogni e prezzemolo battuti, sale, pepe, olio e aceto.

747. 2° Oppure, si fanno alla *parmigiana;* cioè, dopo lessate, si fanno saltare al burro e si condiscono con formaggio grattato e pepe.

748. 3° Oppure, si infarinano leggermente e si fanno friggere, ben s'intende, dopo lessate.

749. Punta di petto di vitello. — La punta di petto di vitello dev'essere bianca e grassa; si lava in più acque, si scotta per dieci minuti in acqua bollentissima, e quindi si ripone in acqua fredda.

Quindi si lardella secondo il gusto, o non si lardella affatto, e si pone in una casseruola con mezzo cucchiaio da minestra di farina, mezzo bicchiere di aceto. sale, due cipolle, con due o tre aste di garofano, e il solito mazzetto guarnito.

Quando è cotta si serve calda con una salsa a parte.

Questa salsa si compone generalmente di aceto bollito, scalogni battuti e sale. All'ultimo momento vi si aggiunge una cucchiaiata da minestra di prezzemolo e di cipolline battuti minutamente.

La punta di petto offre pure un lesso squisito.

Si mette al fuoco in acqua già salata, o in brodo bollenti.

ZABAJONE.

750. E d'origine savojarda, proprio sabauda, ed appartiene alla categoria delle creme.

Si fa con uova e vino bianco. E si fa in varie maniere; ma qui riporto la più usuale.

Per ogni torlo d'uovo occorrono:

20 grammi di zucchero in polvere; due cucchiaiate da minestra di vino bianco, che può essere indifferentemente: Capri, Marsala, Madera, *Champagne,* Riminese (una specie di Marsala dell' Argentario), Vino Santo, ecc.

Un cucchiaino da caffè di *rhum* lo rende più spiritoso, e sarà più eccitante, se al *rhum* si aggiungerà una presa di cannella.

Però lo zabajone semplicemente fatto con uova, zucchero e vino, è sempre.... da preferirsi.

Dopo gl'ingredienti, passiamo alla preparazione di questa crema.

Frullate i torli d'uovo con lo zucchero. Quando sono diventati quasi bianchi, aggiungete il liquido, frullate

di bel nuovo e mettete al fuoco ardente frullando sempre. Ma, guai a voi, se lo farete bollire. Impazzirebbe, il povero zabajone, e voi dovreste servirlo a grumi e grani, o farlo di bel nuovo.

Dunque, appena *alza,* ritiratelo dal fuoco.

Per fare lo zabajone potete servirvi di una cioccolatiera.

Lo zabajone fatto con tre uova basta per quattro tazze; e con sei torli per otto convitati.

ZUCCHERO.

Il signor Chauveau è un illustre fisiologo francese che ha studiato profondamente la parte importante, che, nell'organismo umano, spetta allo zucchero, sia come materiale di consumo, sia come produttore di forza. Ed a forza di ripetere esperienze e studi, è addivenuto a questo assioma: *lo zucchero non è un alimento di lusso e dovrebbe essere venduto a un prezzo tanto mite che a tutti, anche ai più poveri fosse lecito di poterlo fare entrare senza risparmio nell'alimentazione.*

In Italia, l'assioma del signor Chauveau resterà un pio desiderio per molti lustri ancora.

Il *Fisco*, il vampiro più crudele dell'umanità, non pare in alcun modo disposto a cedere sulle esigenze sue. A lui non importa proprio nulla, che sia stato riconosciuto l'alto valore nutritivo e il potere dinamogeno dello zucchero, per doverne cavare la conclusione, che il maggior vantaggio da una alimentazione ricca di zucchero la trarrebbe appunto la classe dei lavoratori, perchè lo zucchero serve principalmente al lavoro dei muscoli, e dai muscoli viene distrutto.

Lo zucchero inoltre rende di più facile digestione gli alimenti ai quali è unito; dà sapore a quelli che non ne hanno; mitiga l'amarezza e le acidità di tant'altri cibi.

L'abuso dello zucchero, però, stanca le vie digestive; fa perdere l'appetito; irrita gli intestini e provoca gravi infiammazioni dei medesimi.

Forse per questo, il regio Fisco, paterno tutore della salute dei contribuenti, mantiene alte le tasse e i dazî sullo zucchero!...

Zucchero in pezzi e zucchero in polvere. — La questione discussa più e più volte, e nella quale fu coinvolto in qualità di testimonio anche Napoleone I, è questa: « Lo zucchero in polvere è meno dolce dello zucchero a pezzi ».

A sostegno di questo asserto i fautori dello zucchero a pezzi affermano che nell'operare la pestatura si forma un po' di glucosio alle spese dello zucchero. Ma l'esperienza ha provato, che a peso pari lo zucchero ha lo stesso potere dolcificante; sia esso in polvere, sia a pezzi, lo zucchero è sempre lo stesso zucchero.

L'uomo non vive di solo zucchero, è vero; ma in vita sua ne consuma in media quattromila cinquecento chilogrammi, e cioè mille ottocento chilogrammi in più del sale.

Zucchero candito. — Lo zucchero di barbabietola non è adatto per fare l'omonimo candito, che serve specialmente nella preparazione dei vini spumanti.

ZUCCHINI.

751. Zucchini fritti. — Sceglietene dei lunghi; lavateli, asciugateli ed affettateli sottilissimamente pel lungo.

Salate i pezzi onde abbiano a metter fuori l'acqua; ritirateli; asciugateli, infarinateli e friggeteli nello strutto o nell'olio bollentissimi.

752. Zucchini ripieni. — 1° *Di grasso.* — Gli zucchini, se sono piuttosto grossi, si tagliano a metà per traverso e se ne asporta la parte bianca che contiene i semi.

A parte si prepara un ripieno con vitella magra, o altri resti di carne battuti minutamente prima e fatti rosolare con un battutino di cipolla, prezzemolo, carota, sedano, sale, pepe e olio, poi, con l'aggiunta di un pezzettino di carne secca, tagliata a dadi piccolissimi. Mentre il composto si rosola vuol essere rivoltato di sovente. Quando la carne avrà assorbito tutto l'umido, si inaffierà con quattro cucchiaiate da minestra d'acqua calda, che si lascia consumare.

Questo annaffiamento si ripeterà tre volte; ma l'ultima non si lascerà consumare completamente, perchè è necessario che vi resti del sugo.

Quando è cotto, si scola il ripieno e si mette in serbo il sugo che ne rende.

Il ripieno, asciugato, si batte minutamente e si mescola a un uovo, a un po' di formaggio grattato, a una midolla di pane bollita nel latte o nel brodo, a un po' di pepe, di noce moscata e a cannella, quanto ne sta sulla punta di un coltello.

Col composto che ve ne risulta, riempite gli zucchini.

Così preparati, gli zucchini si fanno rosolare col burro in una teglia e quando hanno preso il colore bruno della nocciuola, si bagnano col sugo messo da parte, fino a cottura completa.

753. 2° *Di magro*. — Si preparano come al numero precedente; ma si riempiono con un composto formato di tonno sott'olio, battuto minutamente e intriso con uova, con un cucchiaino da caffè (scarso) di formaggio grattato, con un po' d'interno tolto dagli zucchini, noce moscata e un chiodetto di garofano per dare l'odore, e pepe. Non ci vuol sale... perchè il sapore lo dà il tonno.

Zucchini alla balsamella. — Si fanno come i cardoni alla *salsa bianca* a cui rimando chi legge.

754. Zucchini trifolati. — In una teglia fate riscaldare due cucchiai da minestra di olio d'oliva e sciogliere un pezzetto di burro grosso quanto una noce. Appena caldo mettetevi a rosolare un battutino fatto con prezzemolo e uno spicchio d'aglio. Quando il battuto è *arrivato,* mettetevi gli zucchini affettati sottilmente e lasciate cuocere per circa un'ora a fuoco moderato.

REPERTORIO DEL RICETTARIO

A

Acciughe, p. 41.
— fresche fritte, r. 1.
— salate in insalata, r. 2.
— all'olio in insalata, r. 2.
— (burro di), r. 3.
— come si servono quelle all'olio, r. 4.
— in insalata, r. 5.
— (insalata di), r. 6.
— arrosto, r. 7.

Aceto, p. 43.
— all'*estragone*, r. 8.
— salato, r. 9.
— (sotto), vedi *Composte di aceto*.

Acetosella, p. 44.
— (minestra di), r. 10.
— (minestra magra di), alla certosina, r. 11.

Acqua di riso, r. 545.

Aglio, p. 45.
— (modo di conservare l'), r. 12.
— (burro d'), r. 13.
— (salse all'), r. 13.

Agnello, p. 45.
— (come si taglia l'), p. 46.
— (arrosto alla toscana d'), r. 14.
— allo spiedo, r. 15.
— alla *poulette*, r. 16.

Agnello (sella d'), r. 17.
— panato e arrostito, r. 18.
— (costolette saltate d'), r. 19.
— (costolette fritte d'), r. 20.
— (cervellini d'), p. 48.
— (lingua d'), r. 21.
— (soffritto di fegato d'), r. 237.

Albicocche, p. 49.
— alla provinciale, r. 22.
— (composta di), r. 23.
— all'acquavite 1ª, r. 24.
— » 2ª, r. 25.
— (marmellata di), r. 26.
— candite o confettate, r. 27.
— (conserva di), r. 28.
— (liquore di), r. 29.
— (gelato di), r. 307.

Albume delle uova, p. 53.
— (varii dolci di) o di chiaro d'uovo, r. 30, 31, 32.

Allodola arrosto, r. 33.

Alosa o **Ceppino,** p. 55.
— arrosto, r. 34.
— all'olandese, r. 35.

Amaretti, r. 36.

Ananasso, p. 57.
— (gelatina di), r. 37.
— (composta di), r. 38.
— (gelato di), r. 304.

Anguilla, p. 57.
— (come si prepara l'), p. 58.

Anguilla allo spiedo, r. 39, 40.
— arrosto alla casseruola, r. 41.
— alla maremmana, r. 42.
— (zuppa di), r. 42.

Animelle di vitello, p. 60.
— (come si preparano le), p. 60.
— al burro, r. 43.
— alla salsa di burro, r. 44.
— in fricassea, r. 45.
— fritte, r. 46.

Anisetta alla Bordolese, r. 61.

Anitra, p. 61.
— alle olive, r. 48.
— » » r. 49.
— in stufato, r. 50.
— » » r. 51.
— all'arancio, r. 52.

Aragosta, p. 64.
— con salsa all'olio, r. 53.
— (salsa di), r. 54.

Arancio (proprietà dell'), p. 65.
— (composta di), r. 55.
— (gelatina di), r. 56.
— (gelato di), r. 306.

Aringhe (proprietà delle), p. 66.
— arrostite, r. 57.
— fritte, r. 58.

Arrosto di acciughe, r. 7.
— di agnello alla toscana, r. 14.
— di agnello allo spiedo, r. 15.
— di allodola, r. 33.
— di alosa (pesce), r. 34, 35.
— di anguilla, r. 39, 40.
— di anguilla alla casseruola, r. 41.
— di aringhe, r. 57.
— di baccalà, r. 58.

Arrosto di barbo, r. 66.
— di beccaccia, r. 67.
— di beccaccia all' inglese, r. 68.
— di camoscio, r. 108, 109.
— di capriolo, r. 113.
— di carne di bue, r. 139.
— rosbiffe in casseruola, r. 140.
— rosbiffe al forno, r. 140.
— di cefalo, r. 189.
— di coniglio, r. 221.
— di fagiano, r. 225, 226.
— di gallinelle, r. 293.
— di funghi, r. 286.
— di gallo di montagna, r. 294.
— di lepre, r. 356, 357, 358, 359.
— di luccio, r. 364, 365.
— di majale, p. 246.
— (costolette di majale), r. 379, 380.
— di montone, r. 435, 436, 437.
— di polli, r. 509, 510.
— di quaglie, r. 528.

Arselle e frutti di mare, p. 68.
— all'olio, r. 59.

Arzavola, p. 68.

Asparagi - V. Sparagi. B p. 348

Baccalà, p. 69.
— lessato, r. 60.
— fritto, r. 61.
— arrostito, r. 62.

Balsamella, vedi *Salsa di balsamella.*

Barbabietola, p. 70.
— lessata, r. 63.
— alla salsa di crema, r. 64.

Barba di becco, vedi *Scorzo bianco*.

Barbaforte, p. 70.

Barbo (pesce), p. 71.
— in stufato, r. 65.
— alla graticola, r. 66.

Basilico, p. 72.

Beccaccia, p. 72.
— arrosto, r. 67.
— arrosto all'inglese, r. 68.
— in salmì, r. 69.

Beccaccino, p. 76.

Beccafico, p. 76.

Birra, p. 76.

Braciole, vedi *Bistecche*.

Branzin, vedi *Ragno*.

Beignets di pesche, r. 478.

Bietole.
— ai calamari, r. 105.
— seppie, r. 105.

Bistecche di filetto, r. 143.
— di polpa, r. 143.
— di polpa alla polacca, r. 144.

Bocche di dama ai lamponi, r. 334.

Bove alla moda, r. 150.

Brioches, r. 70.

Babas, r. 71.

Broccoli in insalata, r. 72.
— (salsa pei), r. 72.
— alla crema, r. 73.

Brodo, p. 78.
— (come si ottiene un buon), r. 74.
— ristretto, r. 75.
— per ammalati, r. 76.
— per ammalati, r. 77.
— beef-the, r. 78.
— » r. 79.
— » r. 80.
— per salse, r. 81.
— di piselli, r. 82.
— di lumache, r. 367.
— di ranocchi, r. 531.

Budino, p. 82.
— nero o sanguinaccio, r. 83.
— bianco di pollo o di cacciagione, r. 84.
— dolce alla crema, r. 85.
— di limone, r. 86.
— di riso, r. 87.
— di patate, r. 88.
— di semolino, r. 89.
— gabinetto, r. 90.
— (crema per) gabinetto, r. 91.
— di castagne, r. 165, 166, 167, 170, 171.
— di lepre, r. 358.
— di mandorle, r. 383.

Burro, p. 87.
— d'acciughe, r. 3.
— d'aglio, r. 13.
— d'erbe, r. 93.
— per guarnizione, r. 94.
— al prezzemolo per carni, r. 95.
— alla senape per carni, r. 96.
— di gamberi, r. 96.
— (come si toglie il rancido al), r. 92.
— (coll' erbe per triglie), r. 692[a].

C

Cacciagione, p. 90.
— (come si conserva la), p. 91.

Cacciucco, p. 91.
— di pesce d'acqua dolce, r. 97.
— o zuppa di pesce marino, r. 98.

Caffè, p. 93.
— (come si ottiene un buon), r. 99.
— sofisticato e cicoria, r. 100.
— (conservazione del), r. 101.
— (crema di), r. 102.
— (gelato di), r. 103.

Calamari fritti, r. 104.
— alli spinaci, r. 105.
— alle bietole, r. 105.

Camoscio, spalla, dorso, coscia in stufato, r. 106.
— spalla o coscia arrosto, r. 107.
— spalla o coscia arrosto (altro modo), r. 108.
— marinato, r. 109.

Capitone, vedi *Anguilla*, p. 58.

Capperi (salsa di) cotta, r. 110.
— (salsa di) cruda, r. 111.

Cappone, vedi *Pollo*.

Capponi, r. 512.
— in stufato, r. 513.

Capretto, p. 99.

Capriolo, p. 99.
— marinato, r. 112.
— arrosto, r. 113.

Carbonata di montone, r. 436.

Carciofi, p. 100.
— a... vapore, r. 114.
— ripieni fritti, r. 115.
— fritti, r. 116.
— in stufato, r. 117.
— al burro, r. 118.
— freschi conservati, r. 214.

Cardone (**cardi**) **alla salsa bianca,** r. 119.
— in stufato, r. 120.
— al parmigiano, r. 121.
— al midollo di bue, r. 122.
— (condimento pei), r. 123.

Carne di bue, p. 103.
— (azione sull'organismo della), p. 104.
— (influenza della cottura della), p. 104.
— (come si conosce la) guasta, p. 105.
— (caratteri della buona), p. 106.
— (vocaboli e parti migliori macellate di), p. 106.
— cruda, r. 125.
— (marmellata di), r. 126.
— (gelatina di), r. 127.
— (lessato di), r. 128.
— (impieghi del lessato di), p. 110.
— (detto) in insalata, r. 129.
— (miroton di), r. 130.
— (tritato di lesso di), r. 131.
— arrosti, r. 139, 140, 141, 142.
— (bistecche di filetto di), r. 143.
— (bistecche di polpa di), r. 143.
— (bistecche di polpa alla polacca di), r. 144.

Carote, p. 124.
— in agro-dolce, r. 158.
— alla balsamella, r. 159.
— alla salsiccia, r. 160.

Carpa, p. 126.

Carpione, p. 126.
— lessato, r. 161.
— al pepe rosso, r. 162.
— alla provinciale, r. 163.

Castagne, p. 128.
— (come si conservano le), r. 164.
— (budino di), r. 165.
— (composta di), r. 166.
— al... Monte Bianco, r. 167.
— (budino di) alla cioccolata, r. 168.
— (crema di cioccolata pel budino di), r. 169.
— (frittelle di), r. 171.
— (budino di) allo sciroppo, r. 172, 173.

Castagnaccio, r. 170.

Carne di cavallo, p. 132.

Cavolo, p. 133.
— in umido, r. 174.
— fiore alla caciata, r. 175.
— fiore alla crema, r. 176.
— fiore al forno, r. 177.
— ripieno, r. 178.
— fiore fritto, r. 179.
— crauti, r. 180.
— salati, r. 181.
— di Bruxelles, r. 182.
— di Bruxelles al limone, r. 183.
— di Bruxelles saltati al burro, r. 184.
— di Bruxelles al burro, r. 185.
— alla panna, r. 186.

Cavolo (modo di conservare il), r. 187.
— fiore fresco conservato, r. 215.
— (minestra grassa di), r. 413.
— (minestra magra di), r. 414.
— flano di cavoli, r. 247.

Ceci (purea di), r. 188.

Cefalo, p. 140.
— arrostito, r. 189.

Cervello, r. 731.

Cetrioli in salamoja, r. 190.
— alla balsamella, r. 191.
— (conserva di), r. 192.
— alla *maître d'hôtel*, r. 193.
— alla salsa grassa o magra, r. 194.
— (insalata di), r. 195.

Cialdoni di Bruxelles, r. 196.

Cibi per ammalati, p. 143.

Cicoria, p. 143.

Cicoria, vedi *Indivia,* p. 215.

Ciliegie, p. 144.
— (gelatina di), r. 197.
— (conserva di), r. 198.
— nello spirito, r. 199.
— in guazzo, r. 200.
— (zuppa di), r. 201.
— (marmellata di), r. 202.

Cinghiale, p. 146.

Cioccolata, p. 147.
— all'americana, r. 203.
— al latte, r. 204.
— (gelato di), r. 310.

Cipolla, p. 149.
— in bianco, r. 205.

Cipolle ripiene, r. 206.
— in stufato, r. 207.

Cocomero, p. 150.

Coda di bue stufato, r. 157.

Composte all'aceto, r. 208.

Composta di albicocche, r. 23.
— di ananasso, r. 38.
— di arancio, r. 55.
— di castagne, r. 166.
— all'aceto, r. 208.
— di fragole alla gelatina, r. 252.
— di fragole, r. 253.
— di mele *(Bresse),* r. 395.
— di pesche, r. 482.
— di pesche al vino, r. 483.

Conchiglie artificiali di pesce, r. 209.
— — di pollo, r. 210.

Coniglio, p. 153.
— arrosto, r. 211.
— alla salsa composta, r. 212.

Conserva di albicocche, r. 28.
— di cetrioli, r. 192.
— di ciliegie, r. 198.
— di fragole, r. 254.
— di lamponi, r. 335.
— di latte, r. 340.
— di pesche, r. 484.
— di popone, r. 519.
— di prugne, r. 524.
— di ribes, r. 538, 539, 540.

Conservazione degli alimenti, p. 154.

Conservazione dei frutti, r. 277.

Conservazione degli sciroppi, p. 155.

Conservazione dell'uva, r. 277.

Conserve alimentari, p. 156.

Conserve di frutta, vedi *Albicocche, Pesche, Prugne,* ecc.

Conserve (frittata di), r. 262.

Coregone, p. 158.

Coscio di montone arrosto, r. 434, 435.

Costolette di agnello saltate, r. 19.
— di agnello fritte, r. 20.
— di majale al naturale, r. 379.
— di maiale alla cacciatora, r. 380.
— di vitello alla milanese, r. 738.
— di vitello in casseruola, r. 739.
— di vitello al marsala, r. 740.
— di vitello alla balsamella, r. 741.
— di vitello al madera, r. 743.

Crema, p. 158.
— (budino alla), r. 85.
— per budino gabinetto, r. 91.
— di caffè, r. 102.
— di cioccolata pel budino di castagne, r. 169.
— dolce, r. 219.
— dolce alla cioccolata, r. 219.
— dolce al caffè, r. 219.
— olandese, r. 220.
— calédone, r. 221.
— cubana, r. 222.
— dolce a freddo, r. 223.
— di latte, r. 342.
— al madera per *plum-pudding* o altri budini, r. 499.

Crêpes, r. 457.

Crescenti, r. 224.

Crescione, p. 160.

Croccanti di mandorla, r. 384, 385.

D

Dolce a freddo, r. 223.

F

Fagiano, p. 161.
— allo spiedo, r. 225.
— in arrosto morto, r. 226.

Fagioli, p. 164.
— (come si conservano i) in erba, r. 227.
— (minestra di), r. 228.
— sgranati, 232.

Fagiolini al burro, r. 229.
— alla crema acidula, r. 230.
— alla romanziera, r. 231.

Fagioli sgranati freschi conservati, r. 213.

Fave, p. 166.
— al burro, r. 233.
— in stufato, r. 234.

Fecola, p. 167.
— (zuppa di), r. 235.

Fegato (come si prepara il), r. 236.
— grasso, r. 237.
— di vitello alla veneziana, r. 238.
— soffritto di fegato di vitello o di agnello, r. 239.
— in padella, r. 240.

Fegato (braccioline di) al tegame, r. 241.
— (braccioline di) al limone, r. 242.
— (falsi uccelletti di), r. 243.
— di majale fritto, r. 244.

Filetto di bue alla salsa di pernice, r. 145.
— di vitella alla salsa di pernice, r. 145.
— al marsala, r. 146.
— alla piemontese, r. 153.
— *mignons,* r. 154.
— di vitello alla casseruola, r. 727.

Finocchio, p. 171.
— al sugo, p. 171.
— (salsa di), r. 245.
— fritto, r. 274.

Flano di semolino, r. 246.
— di cavoli, r. 247.

Folaga, p. 172.
— in umido, r. 248.

Fonduta alla milanese, r. 249.
— alla piemontese, r. 677.

Formaggio, p. 174.

Fragole, p. 175.
— (modo di preparare le), 11 maniere, r. 250.
— conservate, 251.
— (come si conservano le), r. 254.
— (composta di), r. 258.
— (composta di) alla gelatina, r. 252.
— (conserva di), r. 254.
— (gelatina di), r. 255.
— gelato di), r. 301.

Fricandò di vitello, r. 728.

Frittata al naturale, r. 256.
— di cipolle, r. 257.
— con punte di asparagi, r. 258.
— di zucchini, r. 259.
— di spinaci, r. 260.
— al prezzemolo, r. 261.
— con conserve, r. 262.
— con marmellate, r. 262.
— al parmigiano, r. 263.
— al prosciutto, r. 264.
— dolce o zuccherata, r. 265.
— al rhum, r. 266.

Frittelle di castagne, r. 171.
— di riso, r. 267.
— di patate, r. 268.
— di semolino, r. 269.

Fritto (costolette di agnello), r. 20.
— di animelle, r. 46.
— di aringhe, r. 58.
— di baccalà, r. 61.
— di carciofi, r. 115, 116.
— di castagne, r. 171.
— di cavolfiore, r. 179.
— di fegato, r. 242, 244.
— (nozioni sul), p. 167.
— (pasta per), r. 270.
— di polenta, r. 269.
— composto, r. 271.
— alla bolognese, r. 273.
— di finocchi, r. 274.
— di mele, r. 275.
— di pesche, r. 276.
— di funghi, r. 289.
— di melanzane, r. 391.
— di mele, r. 275, 396, 397.
— di granelli di montone, r. 440.
— di nasello, r. 444.
— di patate, r. 465.
— di ranocchi, r. 532.
— di rombo, r. 557.
— di scorzonere, r. 618.

Fritto di sedano, r. 626.
— di sogliola, r. 634, 635, 638.
— di asparagi, r. 643.
— di tinche, r. 681.
— di triglie, r. 690.
— di trote, r. 698.

Frittura, vedi a *Fritto*.

Frutta, p. 186.
— (calendario delle), p. 187.
— conservazione, r. 277.
— all'acquavite o in guazzo, r. 278.

Funghi freschi conservati, ricetta 217.
— (i), p. 196.
— (preparazione dei), r. 279.
— in umido, r. 280.
— all'italiana, r. 281.
— alla lombarda, r. 282.
— ripieni, r. 283.
— (polpettine di), r. 284.
— (spugnola di) in intingolo, r. 285.
— (*ragoût* di), r. 285.
— sulla graticola, r. 286.
— secchi, r. 287.
— sott'olio, r. 288.
— sotto aceto, r. 288.
— fritti, r. 289.

G

Galantina, p. 198.
— di tacchino, r. 290.

Gallettes, r. 291.

Gallinacci, p. 201.

Gallinella, p. 201.
— (zuppa di), r. 292.
— (arrosto di), r. 293.

Gallo di montagna, p. 202.
— arrosto, r. 294.
— in stufato, r. 295.

Gamberi, p. 203.
— lessati, r. 296.
— (zuppa di), r. 297.
— (burro di), r. 296.
— (intingolo di), r. 297.

Garofano, p. 204.

Gelatine animali e vegetali, p. 208.

Gelatina di ananasso, r. 37.
— di arancio, r. 56.
— di carne, r. 127.
— di ciliege, r. 197.
— di tacchino, r. 290.
— animale, p. 208.
— vegetale, p. 208.
— per galantina, r. 311.
— per trasmessi, r. 312.
— di lamponi, r. 330.
— di lamponi al barolo, r. 333.
— di mele, r. 405.
— di mele cotogne, r. 406.
— di ribes, r. 542.
— per galantina, r. 311.

Gelato, p. 205.
— di mandorle, r. 300.
— di fragole, r. 301.
— di lamponi, r. 302.
— di ribes, r. 303.
— di ananasso, r. 304.
— di limone, r. 305.
— d'arancio, r. 304.
— di albicocche, r. 307.
— di pesche, r. 308.
— di caffè, r. 103.
— alla vainiglia, r. 309.
— alla cioccolata, r. 310.

Gnocchi di patate, r. 313.
— di farina gialla, r. 314.

Gnocchi al latte, r. 315.
— alla salisburghese, r. 316.

Granceola, p. 213.

Granchio di mare, p. 213.
— lessi, r. 317.

Granelli di montone fritti, r. 440.

Grog, r. 318.
— all'americana, r. 319.

Gulascia, r. 320.

Gulyas, r. 320.

I

Indivia (cicoria), p. 215.
— al burro, r. 321.
— (flano d') alla panna, r. 322.

Insalata di acciughe, r. 6.
— di broccoli, r. 72.
— di manzo lesso, r. 128.
— di cetrioli, r. 189.
— p. 199.
— (condimento dell'), r. 321.
— russa, r. 322.
— di lattuga al tonno, r. 323.
— di lattuga alla crema, r. 324.
— con majonesa, r. 325.
— alle uova, r. 326.
— di lenti, r. 353.
— di pesche, r. 481.
— di pomidoro, r. 517.
— di scorzonere, r. 619.
— di sedani, r. 625.
— (sparagi in), r. 641.
— di tartufi, r. 677.

K

Krapfen, r. 329.

L

Lamponi, p. 219.
— (gelato di), r. 302.
— (gelatina di), r. 330.
— (mostarda di), r. 443.
— in bottiglia, r. 331.
— conservati, r. 332.
— (gelatina di) al barolo, r. 333.
— (bocche di dama ai), r. 334.
— (conserva di), r. 335.

Lampreda, r. 336.

Lasagne alla balsamella, r. 337.

Latte, p. 223.
— sofisticato, r. 338.
— sterilizzato, r. 339.
— (conservazione del), r. 340.
— (conserve di), r. 341.
— (crema di), r. 342.
— (zuppa di), r. 343.
— (minestra di), r. 344.
— di gallina, 1ª man., r. 345.
— di gallina, 2ª man., r. 346.
— alla portoghese, r. 347.
— alla *Chantilly,* r. 339-348.

Lattuga, p. 228.
— al sugo, r. 349.
— al burro, r. 347.
— per guarnizioni, r. 348.
— (minestra grassa di), r. 349.
— ripiena, r. 350.
— (minestra di) alla crema, r. 449.

Legumi conservati (uso dei), r. 218.
— p. 230.

Lenti o lenticchie, p. 231.
— al naturale, r. 351.
— al sugo, r. 352.
— in insalata, r. 353.

Lepre, p. 232.
— (come si scalca la), p. 232.
— marinata allo spiedo, r. 354.
— (salsa per) arrosto, r. 355.
— arrosto, r. 356.
— arrosto alla cacciatora, r. 357.
— (flano di), r. 358.
— (intingolo di), r. 359.

Lesso o alesso, p. 109.
— (manzo a), r. 128.
— (insalata di), r. 129.
— (miriton di), r. 130.
— (tritato di), r. 131.
— di lingua di bue, r. 132.
— di lingua di bue in salamoja, r. 134.
— di lingua di bue affumicata, r. 135.
— di manzo al cavolo, r. 148.
— rifatto in intingolo con o senza patate, r. 152.
— di baccalà, r. 60.
— di barbabietola, r. 63.

Liebig, p. 236.

Limonata, p. 236.
— gassosa, r. 360.
— vinosa, r. 361.

Limone (budino di), r. 86.
— (gelato di), r. 305.

Lingua di agnello, r. 21.
— di vitello o di bue, p. 99.
— di bue fresca lessata, r. 133.
— di bue in salamoja lessata, r. 134.
— (come si sala la), r. 135.
— di bue affumicata a lesso, r. 136.
— di bue alle olive, r. 137.
— di bue in stufato, r. 138.
— vedi a p. 112.

Liquore di albicocche, r. 29.

Luccio a lesso, p. 237.
— (come si pulisce il), r. 362.
— (salsa pel), r. 363.
— arrosto, r. 364.
— ripieno arrostito, r. 365.

Lumache, p. 239.
— (conservazione e preparazione delle), r. 366.
— (brodo di), r. 367.
— alla *bourguignonne*, r. 368.

M

Maccheroni, p. 241.
— all'italiana, al burro o al formaggio, 1ª man., r. 369.
— 2ª man., r. 370.
— alla Corinna, r. 371.
— al *gratin,* r. 372.
— al sugo, r. 373.
— all'olio (fritti), r. 374.

Macco, vedi *Purrea.*

Majale, p. 244.
— di latte, r. 375.
— (arrosto di), r. 376.
— (resti di), r. 376.
— (orecchie di), r. 377.
— (rognoni di), r. 378.
— (costolette di) al naturale, r. 379.
— (costolette di) alla cacciatora, r. 380.
— (zampone di), r. 381.
— fegato fritto, r. 244.

Majonesa, r. 382.

Mandorle, p. 248.
— (gelato di), r. 300.
— (budino di latte alle), r. 383.
— (croccante di), r. 384.

Mandorle (croccanti bianco di), r. 385.
— (schiumette di), r. 386.
— (croccante di) allo stampo, r. 387.
— (pasta dolce di), r. 388.

Manzo, vedi *Lesso.*

Manzo uso lepre, r. 147.
— al cavolo, r. 148.
— in salsa di lepre, r. 149.
— in insalata, r. 129.
— tritato, r. 131.
— a vapore, r. 151.
— *(ragoût* di), r. 152.
— alla moda, r. 150.

Marmellata di albicocche, r. 26.
— di carne, r. 126.
— di ciliege, r. 202.
— (frittata con), r. 262.
— di mele, r. 404.
— di pesche, r. 479.
— di ribes, r. 541.

Marzapane alla reale, r. 389.
— comune, r. 390.

Melanzane, p. 252.
— fritte, r. 391.
— alla provinciale, r. 392.
— in umido, r. 393.

Mele, p. 252.
— fritte, r. 275.
— (come si seccano le), r. 394.
— *(bresse* o composta di), r. 395.
— *(beignets* di), r. 396.
— (pasta per friggere le), r. 397.
— al *gratin,* r. 398.
— alla crema, r. 399.
— alla portoghese, r. 400.
— al burro, r. 401.
— al riso, r. 402.

Mele meringate, r. 403.
— (marmellata di), r. 404.
— (gelatina di), r. 405.
— cotogne, p. 256.
— (gelatina di) cotogne, r. 406.

Merlo, p. 256.

Miele, p. 257.

Minestre e zuppe, p. 257.

Minestra di acetosella, r. 10.
— magra di acetosella alla certosina, r. 11.
— di anguilla, r. 42.
— di pesce (cacciucco), r. 97.
— di latte, r. 343.
— di lattughe, r. 349.
— di maccheroni al burro, r. 369.
— di maccheroni al formaggio, r. 369.
— alla Corinna, r. 371.
— di lasagne alla balsamella, r. 337.
— alla *Crécy,* r. 407, 408.
— di porri o di cipolle o alla parigina, r. 409.
— grassa di pane e uova, r. 410.
— grassa con gelatina all'uovo, r. 411.
— di riso, r. 412.
— grassa di cavolo, r. 413.
— magra di cavolo, r. 414.
— di pancotto o panata alle uova, r. 415.
— di riso al pomodoro, r. 416.
— di patate e porri, r. 417.
— di fagioli, r. 228.
— alla regina, r. 418.
— di tapioca, di semolino, di paste e di pastine, r. 419.
— di agnellotti di grasso (ravioli) alla toscana, r. 420.
Minestra di agnellotti di magro, r. 421.
— magra di zucca, r. 422.
— alla *Julienne*, r. 423.
— (*quenelles* per) grassa, r. 424.
— (zuppa) vegetale all'inglese, r. 425.
— (zuppa) magra o grassa alla Borgognona, r. 426.
— (zuppa) di pane, r. 427.
— (zuppa) alla pavese, r. 428.
— alla crema di lattuga e di pollo, r. 429.
— magra senza burro, r. 430.
— di sedano-rapa, r. 431.
— grassa di ranocchi, r. 534.
— magra di ranocchi, r. 535.
— di riso al pomodoro, r. 416.
— di riso al latte, r. 543.
— di riso all' imperatrice, r. 546.
— di riso alla milanese, r. 548.
— di riso in cagnone, r. 550, 551.
— risotto alla milanese, r. 549.
— risotto con seppie, r. 552.
— risotto con piselli, r. 553.
— risotto alla certosina, r. 554.

Montone, p. 267.
— (salsa pel), r. 432.
— (sella di), r. 433.
— (coscio di) arrosto, r. 434.
— (coscio di) alla provinciale, r. 435.
— (carbonata di), r. 436.
— (piedi di), r. 437.
— (rognone di) alla graticola, r. 438.
— (rognone di) al madera, r. 439.
— (granelli di) fritti, r. 440.
— (costolette di) alla graticola, r. 441.

Morena, p. 253.

Mostarda, p. 254.
— di Cremona, r. 442.
— di lamponi, r. 443.

N

Nasello, p. 273.
— fritto, r. 444.
— al *gratin,* r. 445.
— alla salsa di capperi, r. 446.
— all'italiana, r. 447.

O

Oca, r. 448, 449.
— alla casseruola, r. 450.

Olio, p. 276.

Olive, p. 277.
— (come si preparano le), r. 451.
— imbottite, r. 452.
— *(ragoût* di), r. 453.

Orata (pesce), vedi *Reina.*

Ortolano, p. 278.

Orzo (acqua d'), r. 454.

Ostriche, p. 278.
— (zuppa di), r. 455.
— (salsa fredda per le), r. 456.

P

Pancake o **Crêpes,** r. 457.

Pane, p. 281.

Pan-perduto, r. 458.

Paste alimentari, p. 282.

Paste.

Pasta dolce di mandorle, r. 388.
— di marzapane alla reale, r. 389.
— di marzapane comune, r. 390.
— per friggere le mele, r. 395, 396.
— di mostacciuoli, r. 459.

Pasticcio *(Pâté),* p. 282.

Patate, p. 283.
— (budino di), r. 88.
— (frittelle di), r. 268.
— (come si conservano le), r. 460.
— (come si conservano le), r. 461.
— trifolate, r. 462.
— *soufflées,* r. 463.
— tortelli, r. 464.
— fritte (racie), r. 465.

Pavone, p. 285.

Pepe, p. 286.

Pere, p. 286.
— (conservazione delle), r. 467.

Pernici, p. 287.
— allo spiedo, r. 468.
— al cavolo, r. 469.
— in *ragoût,* r. 470.

Pesce, p. 289.
— (come si cuoce il), r. 471, 472.
— (come gli si leva il sapore di terra al), r. 473.
— freddo, r. 474.
— (residui di), r. 475.
— (residui di), r. 476.
— spada, p. 292.

Pesche, p. 292.
— (fritto di), r. 276.
— (gelato di), r. 308.
— all'acquavite, r. 477.
— (beignets di), r. 478.
— (marmellata di), r. 479.
— allo sciroppo, r. 480.
— (insalata di), r. 481.
— (composta di), r. 482.
— (composta di) al vino, r. 483.
— (conserva di), r. 484.

Petto e spalla di vitello in *ragoût,* r. 156.

Piccione, p. 295.
— al latte, r. 485.
— arrostito, r. 486.
— in composta, r. 487.
— ai piselli, r. 488.
— (pasticcio di), r. 489.

Piselli (brodi di), r. 82.
— (brodo di), p. 298.
— freschi alla francese, r. 490.
— freschi all'inglese, r. 491.
— al lardo o al prosciutto, r. 492.
— (macco di), r. 493.
— verdi alla crema, r. 494.
— alla casalinga, r. 495.
— (zuppa di macco di), r. 496.

Piviere, p. 301.

Plum-Cake, r. 497.

Plum-Pudding, r. 498.
— — al madera, r. 499.

Polenta di farina gialla alle salsicce, r. 500.

Pollo, p. 304.
— (budino di), r. 84.

Pollo (come si uccide il), p. 305.
— (come si prepara il), p. 305.
— lessato, r. 501.
— alla dragoncella (estragone), r. 502.
— in salmì, r. 503.
— alla tonchinese, r. 504.
— alla crema, r. 505.
— in fricassea, r. 506.
— ripieno, r. 507.
— arrosto, r. 508.
— *sauté* al pomodoro, r. 509.
— al forno, r. 510.
— (minutaglie di), r. 511.
— (capponi), r. 512.
— (cappone) in istufato, r. 513.
— (pollastra), r. 514.

Pomidoro freschi conservati, r. 216.
— ripieni, r. 515.
— ripieni al grasso, r. 516.
— (insalata di), r. 517.
— al *gratin,* r. 518.

Popone, p. 315.
— (conserva di), r. 519.

Prezzemolo.
— (frittata al), r. 261.

Prosciutto, p. 315.
— (frittata al), r. 264.
— (come si prepara il), r. 520.
— (come si serve il), r. 521.
— (come si servono i resti del), r. 522, 523.

Prugne, p. 318.
— (conserva di), r. 524.

Punch, r. 525.
— alla Napoleone, r. 526.

Punta di vitello, r. 749.

Q

Quaglia, p. 319.
— alla casseruola, r. 527.
— arrosto, r. 528.
— alla cacciatora, r. 529.

R

Radici, p. 321.
— (preparazione delle), r. 530.

Ragno (pesce), p. 321.

Ragoût di manzo con patate, r. 155.

Ranocchi, p. 321.
— (brodo di), r. 531.
— (fritto di), r. 532.
— alla *poulette*, r. 533.
— (minestra grassa di), r. 534.
— (minestra magra di), r. 535.

Razza, r. 536.

Reina (pesce), p. 323.
— (come si prepara la), r. 537.

Ribes, p. 324.
— (gelato di), r. 303.
— (conserva di), r. 538, 539, 540.
— (marmellata di), r. 541.
— (gelatina di), r. 542.

Reale alla maremmana, r. 139.

Riso, p. 327.
— (budino di), r. 85.
— (mele al), r. 402.
— (minestra di), r. 412.
— (minestra di) al pomodoro, r. 416.
— al latte, r. 543.

Riso all'indiana, r. 544.
— (acqua di), r. 545.
— all'imperatrice, r. 546.
— al pomodoro, r. 547.
— alla milanese col zafferano, r. 548.
— (risotto alla milanese), r. 549.
— in cagnone, r. 550, 551.
— (risotto nero colle seppie), r. 552.
— (risotto co' piselli), r. 553.
— (risotto alla certosina), r. 554.

Rognone di vitello al madera, r. 439-742.
— di montone al madera, r. 439.
— di montone alla graticola, r. 438.
— di montone fritti, r. 440.
— di vitello, r. 742.

Rombo, p. 333.
— alla balsamella, r. 555.
— lessato o bollito, r. 556.
— (filetti di) fritti alla salsa, r. 554.

Rosbiffe in casseruola o al forno, r. 140.
— alla maremmana, r. 141.

S

Saccarina, p. 335.

Sale, p. 335.

Salmone, p. 336.
— lessato, r. 558.
— alla graticola, r. 559.
— affumicato, r. 560.

Salsa.
— all'aglio, r. 13.
— all'olio per aragoste, r. 53.
— di aragoste, r. 54.
— pei broccoli, r. 73.
— di capperi cotta, r. 110.
— di capperi cruda, r. 111.
— bianca per cardoni, r. 119.
— di finocchi, r. 245.
— per la lepre arrosto, r. 357.
— pel luccio, r. 364.
— pel montone, r. 434.
— di capperi pel nasello, r. 446.
— fredda per le ostriche, r. 456.
— italiana, r. 561.
— verde fredda, r. 562.
— pel lesso, r. 563.
— bernese per l'arrosto, r. 564.
— ai legumi, r. 565.
— all'aragosta, r. 566.
— bernese, r. 567.
— preparata, r. 568.
— pomidoro 1°, r. 569.
— pomidoro 2°, r. 570.
— pomidoro 3°, r. 571.
— pomidoro 4°, r. 572.
— *aux fines herbes*, r. 573.
— piccante, r. 574, 575.
— tartara, r. 576, 577.
— peverada, r. 578.
— di limone, r. 579.
— alla dragoncella, r. 502.
— alle cipolline per l'arrosto, r. 580.
— per pesci marinati, r. 581.
— inglese per la carne, r. 582.
— *poulette*, r. 583.
— calda per cavolfiore, r. 584.
— *remoulade* fredda, r. 585.
— per bistecche, r. 586.
— per cacciagione, r. 587.
— *Robert*, r. 588.

Salsa bionda per carne, r. 589.
— bianca per pesce e cavolfiore, r. 590.
— bianca per carne, r. 591.
— ligure per carni, r. 592.
— verde per carni, r. 593.
— per gnocchi, maccheroni o altre paste asciutte, r. 594.
— alla balsamella, r. 595.
— alla balsamella grassa, r. 596.
— alla balsamella magra, r. 597.
— olandese, r. 598.
— alla *maître d'hôtel* grassa, r. 599.
— alla *maître d'hôtel* magra, r. 600.
— fredda alla balsamella, r. 601.
— agro-dolce grassa, r. 602.
— agro-dolce magra, r. 603.
— di vino e zucchero, r. 604.
— per i sedani al sugo, r. 622.

Salsiccia, p. 352.
— (come si preparano le), r. 605.
— alla cipollata, r. 607.

Salsicciotto di carne di majale, r. 606.

Sanguinaccio, v. *Budino nero.*

Sardelle all'olio, r. 608.

Scaloppe di vitello, r. 743.

Scammone alla maremmana, r. 141.

Schiumette di mandorle, r. 386.

Sciroppo per frutti e conserve, r. 609.
— di soda-champagne, r. 610.
— di amarasco, r. 611.

Sciroppo per budino di castagne, r. 173.

Scombro, p. 356.
— alla *maître d'hôtel*, r. 612.
— fresco all'olio, r. 613.
— all'italiana, r. 614.
— al burro nero, r. 615.

Scorzobianca, r. 616.

Scorzonera, p. 358.
— alla salsa bianca, r. 617.
— al sugo, r. 617.
— fritte, r. 618.
— in insalata, r. 619.

Sedano, p. 620.
— (minestra di) rapa, r. 431.
— al burro, r. 620.
— al sugo, r. 621.
— (salsa per i) al sugo, r. 622.
— alla *remoulade*, r. 623.
— in pinzimonio, r. 624.
— in insalata, r. 625.
— fritti, r. 626.
— (macco di), r. 627.
— rapa al sugo, r. 628.

Sella di montone arrosto, r. 433.

Selvaggina, p. 342.
— (conservazione della), r. 629.
— (cottura della), r. 630.

Semolino.
— (flano di), r. 246.
— (frittelle di), r. 267.

Senape, p. 363.

Seppia (preparazione della), r. 631.
— co' piselli, r. 632.
— alla bietofa, r. 633.

Sogliola, p. 345.
— fritta, r. 634-635.
— al *gratin*, r. 636.
— (filetti di) alla francese, r. 637.
— (filetti di) fritti, r. 638.

Sparagi, p. 348.
— (conservazione dei), r. 639.
— lessati, r. 640.
— in insalata, r. 641.
— all'olandese, r. 642.
— fritti, r. 643.
— alla parmigiana, r. 644.
— alla spagnuola, r. 645.
— saltati al burro, r. 646.

Spezie, p. 370.

Spezzato di vitello, r. 156.

Spinaci, p. 371.
— ai calamari, r. 105.
— alle seppie, r. 105.
— (frittata di), r. 260.
— (preparazione degli), r. 647.
— al latte, r. 648.
— al grasso, r. 649.
— al magro, r. 650.
— allo zucchero, r. 651.
— alla vecchia moda, r. 652.
— alla *maître d'hôtel*, r. 653.

Starna, vedi *Pernice*, p. 373.

Storione, p. 373.
— a lesso, r. 654.
— in *fricandeaux*, r. 655.

Stufato, p. 374.
— di anitra, r. 50, 51.
— di barbo, r. 65.
— di camoscio, r. 106.
— di carciofi, r. 117.
— di cardoni, r. 120.
— di lingua di bue, r. 138.

Stufato di bove alla moda, r. 150.
— di coda di bue, r. 157.
— di cipolle, r. 207.
— di fave, r. 234.
— di funghi, r. 280.
— di gallo di montagna, r. 295.
— di lepre, r. 359.
— di melanzane, r. 393.
— di pollo, ecc., r. 297.
— (i pezzi migliori per lo), r. 656.
— alla francese, r. 657, 658.
— meridionale, r. 659.
— alla milanese, r. 660.

Strutto, p. 377.

Sughi, p. 378.
— di carne o di grasso, r. 661.
— di magro, r. 662.
— di gamberi, r. 663.
— di aragoste, r. 663.

T

Tacchino, p. 379.
— al marsala, r. 664.
— ripieno, r. 665.
— lessato, r. 666.
— galantina, r. 290.

Tapioca, r. 666[a].

Tartufi, p. 382.
— (conservazione dei), r. 667.
— bianchi crudi, r. 668.
— cotti, r. 657.
— alla piemontese, r. 669.
— alla spagnuola, r. 670.
— sotto la cenere, r. 671.
— allo *champagne*, r. 672.
— alla parmigiana, r. 673.
— al burro, r. 674.
— in bianco, r. 675.

Tartufi (Fonduta alla piemontese), r. 676.
— (insalata di), r. 678.

Testa di vitello, r. 723.
— di vitello lessa, r. 724.
— di vitello *en tortue*, r. 725.

Thè, p. 387.

Tinca, p. 389.
— alla graticola, r. 679.
— alla *poulette*, r. 680.
— fritte, r. 681.

Tonno.
— (insalata di lattuga al), r. 325.

Tordo, p. 390.
— al ginepro, r. 682.

Torta, p. 391.
— di fecola, r. 683.
— uso « Pasta Margherita », r. 684.
— d'uova e mandorle, r. 685.
— di pane, r. 686.
— tôt-fait, r. 687.

Tortelli alla ricotta, r. 688.

Tortellini, r. 689.

Tortore, p. 395.

Triglia, p. 395.
— fritta, r. 690.
— alla graticola, r. 692.
— alla livornese, r. 693.
— alla *maître d'hôtel*, r. 691.

Trota, p. 397.
— all'alpigiana, r. 694.
— alla Saint-Florentin, r. 695.
— alla lombarda, r. 696.
— alla Chambord, r. 697.
— fritte, r. 698.
— alle acciughe, r. 699.

U

Uova (albume delle), p. 53.
— (dolci di albume di), r. 30, 31, 32.
— p. 400.
— (conservaz. delle), r. 700.
— al latte, r. 701.
— sode, r. 702.
— per guarnizioni, r. 703.
— al burro, r. 704.
— all'olio, r. 705.
— all'olio di salvia, r. 706.
— al burro nero, r. 707.
— annegate, r. 708.
— annegate con salsa vellutata, r. 709.
— trippate, r. 710.
— al prosciutto cotto, r. 711.
— al prosciutto crudo, r. 712.
— alla balsamella, r. 713.
— strapazzate, r. 714.
— alla neve, r. 715.
— al latte con o senza savojardi, r. 716.
— alla maremmana, r. 717.

Uva, p. 407.
— (conservaz. dell'), r. 277, 718-722.

V

Vaniglia.
— (gelato di), r. 309.

Vitello, p. 409.
— (testa di), r. 723.
— (testa di) lessa, r. 724.
— (testa di) *en tortue*, r. 725.
— — al naturale, r. 726.
— (filetti di) alla casseruola, r. 727.
Vitello (fricandò di), r. 728.
— (scaloppe di) al vino bianco, r. 744.
— tonnato, r. 745.
— (punta di petto di), r. 749.
— (nodini di) arrosto, r. 729.
— (cervellini di), r. 731-735.
— (cervello di) al burro nero, r. 731.
— (cervello di) al burro semplice, r. 732.
— (cervello di) gratinato, r. 733.
— (cervello di) panato e fritto, r. 734.
— (cervello di) alla *maître d'hôtel*, r. 735.
— (polpettine di), r. 736.
— (frittura piccata di), r. 737.
— (costolette di) alla milanese, r. 738.
— (costolette di) in casseruola, r. 739.
— (costolette di) al marsala, r. 740.
— (costolette di) alla balsamella, r. 741.
— (rognoni di), r. 742.
— (scaloppine di) al madera, r. 743.
— spezzato di, r. 156.

Z

Zabajone, r. 750.

Zampe di vitello, r. 746, 747, 748.

Zampone, r. 381.

Zucca (minestra magra alla), r. 422.

Zucchero, p. 420.

Zucchini o **Zucchetti.**
— (frittata di), r. 257.
— fritti, r. 751.
— ripieni di grasso, r. 752.
— ripieni di magro, r. 753.
— trifolati, r. 754.

Zuppa di anguille, r. 42.
— di pesce, r. 94.
— di ciliegie, r. 201.
— di fecola, r. 235.

Zuppa di gallinelle, r. 292.
— di gamberi, r. 297.
— di latte, r. 343.
— vegetale all'inglese, r. 425.
— magra alla borgognone, r. 426.
— magra alla borgognone, r. 426.
— di pane, r. 427.
— alla pavese, r. 428.
— di ostriche, r. 455.
— di piselli, r. 496.